

市立新北高工 112 學年度第 1 學期補考試題							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 20 題，每題 2 分，總共 40 分（對的請劃記 A，錯的請劃記 B）：

- ( ) 1. 當 AED 建議電擊時，施救者應握住傷患的手給予心理支持，再按下電擊鈕。
- ( ) 2. 當懷疑事故傷害患者的頸椎或脊椎損傷時，除非周遭環境有立即危險，否則不可任意移動傷患。
- ( ) 3. 睡眠不足可能會提高肥胖的風險。
- ( ) 4. 肌少症是自然的老化現象，我們無法延緩及避免。
- ( ) 5. 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。
- ( ) 6. 減重 1 公斤須消耗 7,700 大卡的熱量，每週減重 0.5~1 公斤為宜。
- ( ) 7. 「運動也可以分期付款」是指若無充分時間運動，可以分次進行，經由「累積」達成目標，如每節下課打球 10 分鐘，一天 3 次共累計 30 分鐘。
- ( ) 8. 人工皮具防水效果，使用後即使長時間泡水也無妨。
- ( ) 9. 胖瘦與否並非自己說了算，身體質量指數 (BMI) 是目前較客觀的評估方式。
- ( ) 10. 肥胖是一種慢性疾病，且與腦血管疾病、心臟病、糖尿病及高血壓疾病高度相關。
- ( ) 11. 發燒是一種人體對抗感染的自然防禦機轉現象，即使體溫超過 40°C 也不必擔心，更不需就醫。
- ( ) 12. A 型流感及 B 型流感常引起季節性流行，臺灣主要好發於春、夏兩季。
- ( ) 13. 酒精乾洗手的清潔效果比一般肥皂洗手好。
- ( ) 14. 事故傷害大多為意外事件，很難預防。
- ( ) 15. 黃金急救時間為 4~6 分鐘。
- ( ) 16. 高齡者血液循環變慢，易出現「姿勢性高血壓」，起床及久坐等改變姿勢時，動作宜緩慢。
- ( ) 17. 目前藥物治療已可延緩腦部退化速度，且完全治癒失智並阻止病程惡化。
- ( ) 18. 癲癇（伊比力斯症）發作時，勿將任何物品塞進患者口中，以免傷及牙齒、牙齦或阻塞呼吸道。
- ( ) 19. 向 119 人員說明傷患所在位置及受傷情況後應立刻掛斷電話，以免占用急救資源。
- ( ) 20. 膽固醇過高易造成血管硬化，所以膽固醇應該越低越好。

### 二、單選題，共 30 題，每題 2 分，總共 60 分：

- ( ) 21. 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。
- ( ) 22. 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)應注射 B 型肝炎疫苗。
- ( ) 23. 青少年十大死因的第一名是 (A)惡性腫瘤 (B)事故傷害 (C)心血管疾病 (D)傳染性疾病。
- ( ) 24. 成人 CPR 操作步驟為何 a. 確認現場安全 b. 人工呼吸 c. 去顫 d. 胸部按壓 e. 打 119 求援  
 (A)abcde (B)acbed (C)aedbc (D)aecbd。
- ( ) 25. 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。
- ( ) 26. 國民健康署為讓民眾達到均衡飲食，將每日飲食指南轉換成「我的餐盤」，以下敘述何者有誤  
 (A)每天早晚一杯奶 (B)堅果種子一茶匙 (C)飯跟蔬菜一樣多 (D)水果比菜多一點。
- ( ) 27. 下列何者是體重過輕甚至低於標準體重 20% 以上者，易造成的健康問題  
 a. 營養不良 b. 罹患中風、高血壓等危險性提高 c. 免疫力下降 d. 骨質疏鬆 e. 月經失調  
 (A)abcd (B)bcde (C)abce (D)acde。
- ( ) 28. 研究證實，肥胖與國人十大死因有高度相關，其中不包括  
 (A)肺炎 (B)高血壓疾病 (C)糖尿病 (D)腦血管疾病。

背面尚有試題，請翻面繼續作答。

- ( ) 29. BMI 是目前評估體位較客觀的一種方式，計算方式為  
(A)體重（公斤）<sup>2</sup>／身高（公分） (B)體重（公斤）／身高（公分）  
(C)身高（公尺）<sup>2</sup>／體重（公斤） (D)體重（公斤）／身高（公尺）<sup>2</sup>。
- ( ) 30. GOT 與 GPT 為哪種器官的檢驗項目 (A)腎 (B)肝 (C)肺 (D)心。
- ( ) 31. 尿液檢查為哪種器官的檢驗項目 (A)腎 (B)肝 (C)肺 (D)心。
- ( ) 32. 運動 533 原則，其中運動時的心跳應該每分鐘至少幾下 (A)30 (B)130 (C)230 (D)330。
- ( ) 33. 「生存之鏈」五環若能緊密接軌、順利執行，則可提升傷患存活率，其正確次序為 a. 儘早 CPR  
b. 儘早電擊 c. 儘早求救 d. 復甦後照護 e. 高級救護 (A)cabed (B)abcde (C)bcaed (D)cbade。
- ( ) 34. 除了遵照醫囑、不自行調整藥量或停藥，肺結核患者還須持續且規律服藥多久才可完全痊癒  
(A)2 週 (B)3 個月 (C)6 個月 (D)12 個月。
- ( ) 35. 睡眠時分泌的哪種激素有生長發育和細胞修復的功能 (A)生長激素 (B)褪黑激素。
- ( ) 36. 睡眠時分泌的哪種激素會影響睡眠品質 (A)生長激素 (B)褪黑激素。
- ( ) 37. 懷孕 6 個月的孕婦突然臉部表情痛苦，雙手置於頸部，發出咳嗽聲，經詢問後點頭示意有東西哽住，此時自己應如何協助她  
(A)鼓勵自行咳嗽，在旁陪伴、觀察 (B)施行哈姆立克腹壓法 (C)施行哈姆立克胸壓法 (D)立即施行 CPR。
- ( ) 38. 不慎割傷手指時，傷口處理步驟何者正確  
(A)處理前務必用肥皂清潔自己和媽媽的雙手 (B)使用酒精清洗手指傷口，避免髒汙殘留  
(C)以大小合宜的敷料覆蓋傷口 (D)提醒媽媽傷口保持完全乾燥，必要時以棉花棒吸去組織液。
- ( ) 39. 近年來國人十大死因中，大部分與何者最相關 (A)傳染病 (B)事故傷害 (C)自殺 (D)慢性疾病。
- ( ) 40. 以下哪個疾病已蟬聯臺灣十大死因之首超過 40 年 (A)慢性肝病及肝硬化 (B)心血管疾病 (C)惡性腫瘤。
- ( ) 41. 血壓是身體健康的一項重要指標，「正常血壓」參考值應為  
(A)100／60mmHg (B)120／80mmHg (C)140／90mmHg (D)130／85mmHg。
- ( ) 42. 有關惡性腫瘤（癌症）的敘述，以下何者正確  
(A)因不易檢查，被稱為「沉默的殺手」 (B)主要危險因子是「遺傳」  
(C)人體各部位都可能發生 (D)是青少年十大死因之首。
- ( ) 43. 兒童及青少年因身體哪項功能出現障礙，以致罹患慢性病的比例逐年增加  
(A)代謝功能 (B)造血功能 (C)免疫功能 (D)消化功能。
- ( ) 44. 慢性病危險因子中的「血脂異常」判定原則為 a. 三酸甘油酯偏高 b. 三酸甘油酯偏低  
c. 高密度脂蛋白膽固醇偏低 d. 高密度脂蛋白膽固醇偏高 (A)ad (B)ac (C)bc (D)bd。
- ( ) 45. 有關「代謝症候群」指標判定標準，以下何者正確  
(A)血壓收縮壓  $\geq 135\text{mmHg}$ ，舒張壓  $\geq 90\text{mmHg}$  (B)男性腰圍  $\geq 90$  公分，女  $\geq 80$  公分  
(C)空腹血糖值  $\geq 90\text{mg/dl}$  (D)低密度脂蛋白膽固醇值過低，男  $< 50\text{mg/dl}$ ，女  $< 40\text{mg/dl}$ 。
- ( ) 46. 大樓安全門因應火災時的煙囪效應，應保持 (A)打開 (B)關閉。
- ( ) 47. 和血紅素結合速度較快的是 (A)一氧化碳 (B)氧氣。
- ( ) 48. 起水泡，有劇烈疼痛及灼熱感的燒燙傷深度為 (A)淺二度 (B)深二度。
- ( ) 49. 進行完 1,600 公尺體能測驗的卡比獸汗流浹背、全身無力、皮膚溼冷、面色蒼白、極度口渴，可能原因為  
(A)熱中暑 (B)熱衰竭。
- ( ) 50. 生存之鏈第六個環節強調的是  
(A)啟動緊急醫療救護系統 (B)CPR (C)恢復身體機能狀態 (D)恢復社交/工作能力。

請再次確認題目卷和答案卡的班級、座號、姓名已填好。