

市立新北高工 113 學年度第 1 學期期末考試題								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 25 題，每題 2 分，總共 50 分（對的請填 A，錯的請填 B）：

- () 1. 體重過輕通常是體質導致，很難改變，只有減重者才需擬定健康體位管理計畫。
- () 2. 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。
- () 3. 「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，如每節下課爬樓梯 10 分鐘，一天 3 次共累計 30 分鐘。
- () 4. 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。
- () 5. 肥胖對健康危害甚鉅，因此大眾應極力追求「愈瘦愈健康」的身體美學風潮。
- () 6. 傳染病三角模式為病原體、傳染途徑、宿主，只要控制好其中一角，傳染病即可受到控制。
- () 7. 所有肺結核病人的痰液中都有結核菌，因此會傳染給他人。
- () 8. 防範肺結核傳染，不論航程時間，「多重抗藥性結核病患」及「慢性傳染性結核病患」均不得搭乘飛機。
- () 9. 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。
- () 10. 結核病為呼吸道傳染病，初感染時，約 95% 的人會因自身免疫力而未發病，但有終身再活化潛在危險。
- () 11. 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。
- () 12. 流感症狀與一般感冒相同，患者主要會出現喉嚨痛、打噴嚏、鼻塞、流鼻水及微燒 (37~38°C) 症狀。
- () 13. 冬季是病毒性腸胃炎的好發季節，其中諾羅病毒傳染力強，只需極少病毒量便能致病，且所有年齡層皆可能感染。
- () 14. 衛生福利部疾病管制署設置「1933」專線，可提供民眾疫情通報、傳染病諮詢、防疫政策及措施宣導。
- () 15. 酒精乾洗手的清潔效果比一般肥皂洗手好。
- () 16. 結核病是絕症，就算遵照醫囑，持續且規律接受 6 個月以上的藥物治療與定期追蹤，也無法完全治癒。
- () 17. 發燒時，維持室內空氣流通有助退燒，但應避免陣風或冷風直吹。
- () 18. 一旦輕微發燒，就該立刻採取降溫行動，以免高燒不退，燒壞腦袋。
- () 19. 代謝症候群危險因子為腹部肥胖、血壓上升、空腹血糖值與三酸甘油酯偏高、高密度脂蛋白膽固醇過高。
- () 20. 慢性病只會發生在中老年人身上，青少年無須太過擔心。
- () 21. 慢性病罹病後具有不可恢復的病理變化，且惡化時還可能造成身體失能或殘障。
- () 22. 高血壓初期無明顯症狀，若未定期量血壓，不知情者比例相當高，因此常被稱為「沉默的殺手」。
- () 23. 同學對我身材的評價是一種客觀的判斷。
- () 24. 高密度膽固醇是好的膽固醇，因此，又被稱為血液的清道夫。
- () 25. 溜溜球效應指的是不當減重造成的體重陡升陡降狀態，這樣的減重效果無法維持，對健康也有負面影響。

二、單選題，共 25 題，每題 2 分，總共 50 分：

- () 26. 下列何者並非「肥胖」會導致的問題
(A)使胰島素產生阻抗，影響正常運作，易併發第二型糖尿病 (B)使高密度脂蛋白膽固醇增加
(C)造成三酸甘油酯上升 (D)罹患冠狀動脈心臟症、中風、高血壓等危險性提高。
- () 27. 衛生福利部國民健康署調查指出，國人飲食型態普遍未達均衡，其中攝取不足的部分不包括
(A)蔬果 (B)全穀雜糧 (C)堅果種子 (D)乳品。
- () 28. 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)² / 身高 (公分) (B)體重 (公斤) / 身高 (公分) (C)身高 (公尺)² / 體重 (公斤)
(D)體重 (公斤) / 身高 (公尺)²。

背面尚有試題，請翻面繼續作

- () 29. 有關國健署設計的「我的餐盤」六口訣，以下何者正確
(A)豆魚蛋肉一掌心 (B)每天早晚一杯茶 (C)飯比蔬菜多一點 (D)每餐水果拇指大。
- () 30. 預防肺結核的疫苗為
(A)13 價結合型肺炎鏈球菌疫苗 (B)卡介苗 (C)日本腦炎疫苗 (D)五合一疫苗。
- () 31. 以下何種方式可以檢測是否罹患結核病 (A)尿液檢查 (B)胸部 X 光及痰液檢查 (C)抽血檢驗。
- () 32. 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。
- () 33. 哪一型「流感病毒」因變異性較強，容易引發大流行 (A)A 型 (B)B 型。
- () 34. 為幫助結核病患者重拾健康，衛生福利部疾病管制署推動何項計畫，以給予最大的醫療照護
(A)春暉計畫 (B)都治計畫 (C)護航計畫 (D)破核計畫。
- () 35. 傳染病防護對策即是「阻斷三角致病模式」，其中「預防接種」屬於何種防護對策
(A)阻斷傳染途徑 (B)降低病原傳染力 (C)增加宿主抵抗力 (D)減少傳染源。
- () 36. 「肺結核七分篩檢表」評估項目包含哪些症狀 a. 咳嗽有痰 b. 打噴嚏、流鼻水 c. 咳嗽兩週
d. 多吃、多喝、多尿 e. 沒有食慾 f. 體重減輕 g. 胸痛 (A)abcd (B)acdeg (C)bdefg (D)acefg。
- () 37. 結核桿菌依其特性，最容易影響的器官為 (A)肝臟 (B)肺臟 (C)腦部 (D)腎臟。
- () 38. 何種傳染途徑的影響範圍較大 (A)空氣傳染 (B)飛沫傳染。
- () 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. 臺灣十大死因之首為 (A)慢性肝病及肝硬化 (B)心臟疾病 (C)惡性腫瘤 (D)高血壓。
- () 41. 有關量血壓的注意事項，以下何者有誤
(A)應多次測量並取平均值 (B)測量時勿聊天嬉戲 (C)壓脈帶應綁在低於心臟的位置
(D)測量時腳底自然垂放、不蹺腳。
- () 42. 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。
- () 43. 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。
- () 44. 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。
- () 45. 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。
- () 46. 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 ≥ 135 mmHg，舒張壓 ≥ 90 mmHg (B)男性腰圍 ≥ 90 公分，女 ≥ 80 公分
(C)空腹血糖值 ≥ 90 mg/dl (D)低密度脂蛋白膽固醇值過低，男 < 50 mg/dl，女 < 40 mg/dl。
- () 47. 評估「代謝症候群」危險因子所採行的檢測工具，以下何者有誤 (A)腰圍：皮尺 (B)收縮壓及舒張壓：
血壓計 (C)空腹血糖值：血糖機/抽血檢測 (D)三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇：血脂機。
- () 48. 測量腰圍時，應以皮尺繞過腰部，調整高度使能通過左右兩側腸骨上緣至肋骨下緣的中間點，皮尺需與地
面呈水平，緊貼而不擠壓皮膚，並於何種情況量取腰圍 (A)吸氣 (B)吐氣。
- () 49. 中風前兆「FAST」四步驟為何 a. 請患者讀一句話，觀察是否清晰、完整 b. 明確記下發作時間，立刻送醫
c. 請患者微笑或觀察患者兩邊的臉是否對稱 d. 請患者將雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力下垂
(A)bcad (B)dacb (C)abcd (D)cdab。
- () 50. 流感疫苗施打後約多久會有完整的抗體保護 (A)一週 (B)兩週 (C)一個月 (D)兩個月。

請再次確認考卷的班級、座號、姓名已填好。