**2020年健康管理师（三级）《专业技能》考前模拟卷**

**一、单项选择题**

**第一题**

一项针对某社区人群的健康教育项目，项目周期是3年。经过信息收集和健康风险评估后，确定心脑血管病是影响社区居民生活质量的主要健康问题，重点干预的行为包括改变高盐、高脂饮食，定期测量血压、血脂，以及高血压患者遵从医嘱服药。请回答下列问题：

1.属于该项目总体目标的是（ ）。

A.降低项目地区心脑血管病的发病率与死亡率，提高生活质量

B.使项目地区85%的成年人了解正常的血压水平和血脂水平

C.使项目地区85%的成年人相信改变高危行为有助于控制血压

D.使项目地区80%的成年人掌握测量血压的技术

E.使项目地区90%的高血压患者能遵从医嘱服药

2.属于该项目认知目标的是（ ）。

A.降低项目地区心脑血管病的发病率与死亡率

B.使项目地区85%的成年人了解正常的血压水平和血脂水平

C.使项目地区75%的成年人能做到每年测量1次血压

D.使项目地区成人高血压患者的血压控制率达到80%

E.使项目地区90%的高血压患者能遵从医嘱服药

3.属于该项目行为目标的是（ ）。

A.降低项目地区心脑血管病的发病率与死亡率

B.使项目地区85%的成年人了解正常的血压水平和血脂水平

C.使项目地区85%的成年人相信改变高危行为有助于控制血压

D.使项目地区成人高血压患者的血压控制率达到80%

E.使项目地区90%的高血压患者能遵从医嘱服药

4.属于该项目健康目标的是（ ）。

A.使项目地区75%的成年人能做到每年测量1次血压

B.使项目地区85%的成年人了解正常的血压水平和血脂水平

C.使项目地区85%的成年人相信改变高危行为有助于控制血压

D.使项目地区成人高血压患者的血压控制率达到80%

E.使项目地区90%的高血压患者能遵从医嘱服药

**第二题**

国家“十五”攻关缺血性心血管疾病发病风险的评估是目前常用的健康风险评估方法之一，请根据自己的理解回答下列问题。

1.缺血性血管疾病发病风险模型包括的危险因素是（ ）。

A.年龄、收缩压、体重指数、总胆固醇、冠心病史、是否患有糖尿病、是否吸烟

B.年龄、收缩压、体重指数、总胆固醇、冠心病史、是否患有糖尿病、是否吸烟、心电图检查

C.年龄、收缩压、体重指数、总胆固醇、是否患有糖尿病、是否吸烟

D.收缩压、体重指数、总胆固醇、是否患有糖尿病、是否吸烟

E.收缩压、体重指数、总胆固醇、冠心病史、是否患有糖尿病、是否吸烟

2.该模型的主要计算结果是（ ）。

A.缺血性心血管病事件的预期发病时间

B.出血性心血管病事件的10年发病绝对风险

C.缺血性心血管病事件的预期患病人数

D.缺血性心血管病事件的5年发病绝对风险

E.缺血性心血管病事件的10年发病绝对风险

3.不可改变的危险因素是指（ ）。

A.不能确定健康方式管理或者临床干预改变

效果的因素

B.多次重复检测后结果仍然不改变的因素

C.通过健康生活方式管理和临床干预后改变

效果很小的因素

D.不能通过药物治疗来改变的因素

E.不能通过健康生活方式管理或者临床干预

来改变的因素

4.缺血性心血管疾病发病风险评估简易工具的操作步骤是：根据参加评估的指标值，查表得到不同危险因素相对应的危险分值，下一步骤为（ ）。

A.将连续5年的结果相加得到总分，即为绝对风险概率

B.将分值相加求和并除以危险因素个数后即为相应的绝对风险的概率

C.将连续5年的结果相加得到总分，再根据总分查表得出相应的绝对风险的概率

D.将分值相加得到总分，再根据总分查表得出相应的绝对风险的概率

E.将分值相加求和后即为相应的绝对风险的概率

5.关于缺血性心血管疾病发病风险评估简易工具的说法错误的是（ ）。

A.该评估工具对男性和女性采用两个不同的评分表格

B.平均风险是指被评估者的多次评估的结果的均值

C.该评估工具只能评价缺血性心血管疾病的发病风险

D.最低风险是指同年龄组的人中，所有危险因素均在理想范围内时的风险值

E.在其他指标的数值相同的情况下，年龄越大，患病风险就越高

**第三题**

某公司高管王先生，40岁，中等身材，体态偏胖，近期常常感觉疲惫、头晕、胸闷、不能集中精力，平时工作压力大、经常加班、熬夜、应酬，口服降压药5年。最近获悉老同学突患心肌梗死，开始担心自己的健康状况，有改善健康状况的需求和愿望，自行来到健康管理机构寻求专业指导和帮助。

1.作为健康管理师，你会为王先生选择的健康调查表包括（ ）。

A.个人基本信息表、健康体检表、行为危险因素调查表、高血压管理随访表

B.个人基本信息表、健康体检表、糖尿病管理随访表、高血压管理随访表

C.个人基本信息表、健康体检表、行为危险因素调查表、糖尿病管理随访表

D.个人基本信息表、糖尿病管理随访表、行为危险因素调查表、高血压管理随访表

E.健康体检表、行为危险因素调查表、高血压管理随访表、糖尿病管理随访表

2.若想判断王先生是否为中心性肥胖，必须测量的指标是（ ）。

A.臀围

B.腹围

C.身高

D.体重

E.腰围

3.给王先生测量血压时，如果2次测量的舒张压读数相差6mmHg，则再次测量相隔的最短时间是（ ）。

A.1分钟

B.2分钟

C.3分钟

D.4分钟

E.5分钟

**第四题**

范先生，45 岁，吸烟 20 年，每天 25 支烟左右，血压 134/80mmHg，空腹血糖 4.9mmol/L，

正常窦性心律，胸部 X 线片检查、肝肾功能检查均未见异常。目前自觉咳嗽频繁，且咳痰增多，寻求帮助。

1、该患者目前主要的危险因素是（ ）

A.血压正常高值

B.吸烟

C.肥胖

D.糖尿病前去

E.家族史

2、对于该危险因素的干预原则不包括（ )

A.个体为中心

B.健康为中心

C.综合干预

D.强调治疗为中心

E.强调干预对象的健康责任和作用

3、目前世界卫生组织对该类人群的干预模型不包括（ ）。

A.评估

B.建议

C.询问

D.随访

E.治疗

4、如果范先生现在开始停止吸烟，请问其身体会发生的变化正确的是（ ）。

A.24 小时内肺活量增加

B.3 天内心脏病的危险大大降低

C.5 天后手脚温度趋于正常

D.1-9 个月内其咳嗽和呼吸困难症状会减轻

E.1 年内其癌症患病几率会下降

**第五题**

某男，40 岁，公司职员，其父有高血压病史。有吸烟饮酒史，平素喜食油炸食品，

口味较重。欲对其进行健康管理。

1、该客户的尿液检查不应包括（ ）

A.尿酮体

B.尿糖

C.尿蛋白

D.尿潜血

E.癌胚抗原

2、 对该客户身体活动信息描述错误的是（ ）

A.需要询问通常每天上下班步行时间

B.不需要询问每天坐着或靠着的时间

C.需要询问通常每天进行剧烈运动健身和娱乐性体育活动的时间

D.需要询问通常每天上下班骑自行车的时间

E.需要询问每天工作时做中等强度活动的时间

3、应该限制该客户饮酒量，每日应控制酒精的摄入量在（ ）

A.35 克

B.20 克

C.15 克

D.30 克

E.25 克

**第六题**

某男士，38 岁，办公室职员，身高 175cm，体重 88 公斤，吸烟，烟龄 15 年，每天

吸一包左右，经常在外就餐，血压、血脂、血糖、血尿酸等检测结果目前都正常。

1、按照身高体重情况，该男士体重属于 （ ）。

A.体重过低

B.消瘦

C.正常

D.超重

E.肥胖

2、对该男士进行膳食营养指导，最重要的应该是 （ ）。

A.控制总能量摄入

B.谷类为主

C.增加蔬菜和水果摄入

D.增加水分摄入

E.增加奶类和豆类摄入

3、该男士曾经尝试戒烟，但是都失败了，他认为吸烟可以提高工作效率，因为工作压力大，

所以离不开烟，这体现了成瘾行为（ ）。

A.人格因素

B.社会环境因素

C.社会心理因素

D.文化因素

E.遗传因素

4、该男士在健康管理师的建议下开始戒烟，以下关于自我戒烟计划内容的描述，错误的是

（ ）。

A. 多吃零食

B.复习戒烟自助资料

C.扔掉所有烟草产品和吸烟用具

D.适当的锻炼身体

E.尽量让自己保持忙碌状态

5、该男士戒烟 1 周后出现明显的戒断症状，下列关于戒断症状应对措施描述错误的是（ ）。

A.焦虑：10 分钟内什么都不做，做些伸展运动

B.失眠：下午 6 点后不喝咖啡和浓茶，睡前在床上看书

C.抑郁：打电话给亲朋好友，和别人一起看电影

D.暴躁、愤怒：散步或锻炼身体，停下来闭上眼睛、深呼吸

E.注意力难以集中：坐在同一个位置安静下来

6、戒烟一个月后，健康管理师随访该男士，主诉工作时因为办公室的吸烟环境令其有复吸的欲望，请健康管理师为其支招防止复吸，下列关于防止复吸的小窍门说法中，错误的是（ ）。

A.在办公室张贴“禁止吸烟”的标示提醒自己

B.回顾以往戒烟失败的经历，找出对自己有帮助的，汲取经验

C.养成手闲不住的习惯，例如写书法、弹吉他、养鱼等

D.尽量去禁烟的场所

E.增加体育锻炼，改善情绪

**第七题**

苏先生，50 岁，吸烟 32 年，现每天一包半，戒烟多次均不成功。

1、苏先生在戒烟过程中，可能会产生（ ）。

A.心理依赖

B.诱导依赖

C.戒断症状

D.生理依赖

E.社会依赖

2、苏先生的人格特征中可能不具备（ ）。

A.被动依赖

B.过度敏感

C.情绪不太稳定

D.开朗有主见

E.性格内向

3、苏先生的爷爷和父亲都吸烟，这属于成瘾行为的（ ）。

A.文化因素

B.家庭影响因素

C.团体效应

D.媒介因素

E.社会环境因素

4、如果苏先生由于吸烟导致 COPD，属于成瘾行为形成过程的（ ）。

A.形成阶段

B.成果阶段

C.诱导阶段

D.衰竭阶段

E.巩固阶段

5、苏先生的儿子今年 17 岁，劝导其不吸烟的最好方法是（ ）。

A.坚决不吸一支烟

B.不受家庭因素影响

C.杜绝环境因素影响

D.克服性格内向的特点

E.学会办事果断

**第八题**

调查表明，从 2007 年到 2016 年的十年间，A 市常住人群高血压患病率上升了 27%， 患者增加了近 15 万人。经统计得知 A 市死亡人数最多的疾病前两位分别是冠心病和脑卒中。

A 市 B 社区卫生服务中心拟对社区 462 例高血压患者实施社区管理。

1、最适用于社区中大多数高血压患者且干预效果相对较好的是（ ）

A.上门家访

B.邮寄健康文学资料

C.高血压健康知识讲座

D.电话咨询指导

E.网上阅读

2、每年底须对社区内纳入管理的高血压患者进行效果评价。高血压管理的效果评价指标不包括（ ）

A.社区人群中知晓率

B.高血压控制优良率

C.社区高血压患者中脑卒中发生率

D.被管理的高血压患者满意百分比

E.高血压控制率

3、对于该社区高血压人群进行非药物干预不包括（ ）

A.平衡膳食，低盐饮食

B.戒烟限酒

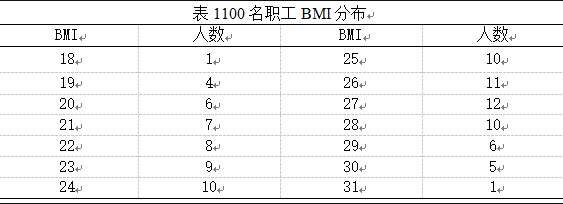
C.增加身体活动

D.增加日晒

E.保持理想体重

**第九题**

某健康体检机构于2017年对某单位100名职工进行健康，体检，该单位负责人想获得本单位职工的主要健康问题及主要行为危险因素，根据体检结果，该单位100名职工的BMI结果见表：



1、健康体检机构是提供的健康调查表内容不包括（ ）。

A.高血压管理随访表

B.健康体检表

C.饮酒情况

D.家族史

E.吸烟情况

2、使用BMI结果，根据我国成人体重判定标准，该单位职工肥胖者所占比例是（ ）。

A.34%

B.22%

C.21%

D.43%

E.65%

3、BMI计算公式为（ ）。

A.体重（G）/[身高（m)]

B.体重（kG）/[身高（cm)2]

C.体重（kG）/[身高（cm)]

D.体重（G）/[身高（m)2]

E.体重（kG）/[身高（m)]2

4、为了保证身高测量的准确性，测量时对受检者要求正确的是（ ）。

A.两脚尖、脑门儿贴进量尺

B.被穿平跟鞋、直立

C.立在称台中央，保持身体平稳

D.两脚后跟、两肩及臀部贴近量尺

E.两脚后跟，后背贴近量尺

**第十题**

体力活动指导是健康教育的重要内容。

1、记录一日活动，计算能量消耗的指标是（ ）。

A.运动量

B.心率

C.脉搏

D.代谢当量

E.运动时间

2、体力活动干预所选择的内容不包括（ ）。

A.灵活性练习

B.耐力运动

C.柔韧性练习

D.爆发力练习

E.肌肉力量

3、最常见的运动伤害是（ ）。

A.外伤

B.低血糖

C.脱水

D.心血管意外

E.骨折

4、假设：男性，体重80kg，每小时4km的速度快走40分钟，代谢当量=3kcal/（h·kg），请计算该男性的能量消耗（ ）。

A.140kcal

B.150kcal

C.160kcal

D.200kcal

E.240kcal

5、关于体力活动干预的目的，下列说法错误的是（ ）。

A.改变不利于健康的久坐少动的生活方式

B.知道合理运动，避免运动伤害

C.降低减少缺乏运动和运动不足人群的比例

D.降低医疗费用，提高生命质量

E.治疗疾病

**第十一题**

刘女士，65岁，退休干部，平日缺乏体育锻炼，口味偏咸，身高155cm，体重70kg，确诊高血压，肾功能不良。

1、医生建议其增加运动，下列不适合刘女士身体活动的是（ ）。

A.举重

B.太极拳

C.步行

D.游泳

E.健身跑

2、除身体活动外，刘女士还需要改善饮食，尤其是减少钠盐的摄入，下列不属于减少钠盐摄入测试的是（ ）。

A.少食或不食咸菜、火腿、香肠等加工食品

B.饮用含钾的烹调用盐

C.尽可能减少烹调用盐，建议使用可定量的盐勺

D.减少味精酱油、调味品的用量

E.少喝或不喝菜汤、面汤

3、非药物治疗基础上，仍需进行药物治疗有效控制血压，下列有关刘女士降压药物治疗的原则，描述错误的是（ ）。

A.优先选择长效制剂

B.按需吃药

C.个体化

D.小剂量开始

E.联合应用药物

4、经过一年的健康管理，刘女士的血压水平一年中累计有8个月的时间血压记录在140/90mmHg以下，则刘女士的需要血压干预效果评估则判定为（ ）。

A.不良

B.优秀

C.极差

D.良好

E.尚可

**第十二题**

王先生，51岁，工人，每天吸烟10支以上，工作劳动强度大，晚餐经常饮酒(平均每日饮白酒200～250mL)，血压150/90mmHg，体重80kg，身高165cm。健康管理师收集信息对其进行缺血性心血管疾病风险评估。

1、缺血性心血管疾病风险评估的危险度表示方法属于（ ）。

A.目标危险度

B.健康年龄

C.绝对危险度

D.相对危险度

E.危险分数

2、进行缺血性心血管疾病风险评估还需要收集的信息是（ ）。

A.血糖和总胆固醇

B.血糖和高密度脂蛋白胆固醇

C.疾病家族史和总胆固醇

D.血糖和甘油三酯

E.总胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇

3、国家“十五”攻关成果缺血性心血管疾病风险评估采用的预测方法是（ ）。

A.多因素模型法

B.死亡危险性评估法

C.生理指标评估法

D.单因素加权法

E.生活方式评估法

**第十三题**

某社区欲建立居民个人健康档案，以便进行社区居民的健康管理。

1、在为该人群建立健康档案时，个人基本信息表中不包括的是（ ）。

A.家族史

B.患病史

C.经济收入

D.药物过敏史

E.身份证号码

2、建立社区健康档案的具体内容不包括（ ）

A.社区人口学资料

B.社区的卫生人力资源状况

C.社区危险因素调查表

D.社区的自然环境状况

E.家庭主要问题目录级描述

3、关于填写社区居民个人健康信息记录表的基本要求错误的是（ ）

A.用钢笔或水笔填写

B.表中要求个人编码

C.数字或代码用阿拉伯数字书写

D.日期按照年（4 位）、月（2 位）、日（2 位）

E.数字填错时，用单横线将整笔数码划去

4、下列关于健康档案管理的基本原则，错误的是（ ）

A.自愿为主

B.多种方式相结合

C.强制执行

D.体现健康管理和连续性服务的特点

E.科学性与灵活性相结合

5、下列关于健康档案建立的基本要求描述错误的是（ )

A.科学性

B.真实性

C.完整性

D.连续性

E.灵活性

6、若为该社区建立电子健康档案，下列关于电子健康档案信息清理的方法不正确的是（ ）

A.计算机纠错

B.组织工作人员重新调查

C.再次录入并核实

D.通过其他人重新录入

E.通过其他人专门检查

**第十四题**

某老年社区为提高辖区内老年糖尿病患者的管理水平，引进某健康管理机构为糖尿病患者进行服务，对不同糖尿病患者分别开展常规管理和强化管理，并在管理一年后进行年度考核。

1、有关糖尿病患者自我血糖监测的描述正确的是（ ）。

A.使用胰岛素治疗者在治疗达到治疗目标后每日监测血糖五次

B.病情稳定或已达血糖控制目标者，每日监测1～2次

C.血糖控制差或病情危重者每周监测血糖4～7次

D.使用口服药和实施生活方式干预的患者达标后每日监测血糖2～4次

E.使用胰岛素治疗者在治疗开始阶段，每日至少监测血糖五次

2、不属于糖尿病常规管理的是（ ）。

A.至少每年检测一次尿微量白蛋白

B.至少每年检测一次糖化血红蛋白

C.每两周检测一次血糖

D.每三个月监测一次血压

E.至少每年检测一次血糖

3、不属于糖尿病干预年度效果评估指标的是（ ）。

A.患者不良生活方式，改善情况

B.患者自我监测血糖的情况

C.患者规范接受药物治疗情况

D.患者规范管理情况

E.患者糖尿病相关并发症的发生情况

**二、不定项选择题**

**第一题**

张女士，51 岁，近半年经期紊乱，近期体重增加明显，出现嗜睡、尿频现象，体检结果显示血压 148/88mmHg，空腹血糖6.8mmol/L，总胆固醇4.3mmol/L，甘油三酯 1.4mmol/L ，腰围 88cm，体重 75kg，身高 160cm。现到健康管理中心咨询。

1、根据张女士的情况，下列属于危险因素异常的是（ ）。

A. 血糖

B. 腰围

C. 血压

D. 体重

E. 甘油三酯

F. 总胆固醇

G. BMI

2、健康管理师拟对张女士进行风险评估，需要进一步收集的信息是（ ）。

A. 超声心动图

B. 糖化血红蛋白

C. 膳食情况

D. 吸烟史

E. 饮酒史

F. 体力活动情况

G. 家族史

3、假定张女士糖尿病的相对风险为 3.0，其含义正确的是（ ）

A.全人群 100 人中，将有 3 人发生该病

B.发病风险是全人群平均危险的 3 倍

C.发病风险是同年龄同性别人群平均危险度的 3 倍

D.风险等级可以降低 3 倍

E.同年龄同性别的 100 人中，将有 3 人发生该病

F.相同风险的 100 人中，将有人发生该病

4、健康管理师对宋女士干预 6 个月后，下列随访指标属于正常的是（ ）。

A.血胆固醇 6.8mmol/L

B.体重 72kg

C.血甘油三酯 1.65mmol/L

D.腰围 87cm

E.餐后 2 小时血糖 7.4mmol/L

F.血压 120/75mmHg

G.空腹血糖 5.2mmol/L

5、给张女士的个人健康信息汇总报告，应该包括（ ）

A.上次诊断结果

B.本次诊断结果

C.体检指标的正常参考值

D.上次体检的结果

E.本次体检的结果

F.疾病评估结果

6、张女士需要进一步干预的危险因素是（ ）

A.甘油三酯

B.空腹血糖

C.餐后 2 小时血糖

D.体重

E.血压

F.腰围

G.总胆固醇

7、与张女士进行交流时使用的沟通技巧，下列说法正确的是（ ）。

A.适当重复重要的和不易被理解的话

B.尽量避免使用专业词汇，用通俗易懂的语言代替专业术语

C.不要可以急于表达自己的观点、对对方的话做出评论

D.对敏感问题可先问一般性问题，再逐渐深入

E.想要收集到更多真实的信息，可以采用诱导性提问

F.问题尽量简练、明确，不提复合型问题

G.讲话速度适中，避免过狭和过慢

**第二题**

张先生，43岁，汉族中层干部，身高168cm，体重75kg，血压144/89mmHg，工作紧张，生活缺乏规律，每天中午晚上在餐馆进餐，体力活动很少，有饮酒嗜好，每日1～2次，每天约半斤酒，已有十年，每日吸烟15支，喜食动物内脏，最近明显乏力，经常失眠，无明显消瘦，既往无重大病情史，其父均患高血压病20年，其弟患高血压病6年。

1、对张先生进行健康管理应采用的信息表格包括（ ）。

A.疾病管理随访表

B.生活方式信息记录表

C.健康体检信息记录表

D.病历表

E.体格测量记录表

2、为评价张先生的心习惯，我们需要了解的内容包括（ ）。

A.每日吸烟量

B.烟的品牌

C.吸烟年限

D.吸烟的种类

E.开始吸烟的年龄

F.平均每年吸烟的花费

3、体重监测是张先生健康管理的重要环节，在测量体重时需要注意的是（ ）。

A.记录应精确到小数点后1位

B.体重测量不受测量时间的影响

C.一般不能用电子秤做为测量工具

D.理想体重的简便计算方法：身高（cm)-110

E.测量不差不得超过0.1kg

F.测量体重时需穿着薄衣服，赤足，全身放松

4、采集健康信息需要考虑的是（ ）。

A.如果张先生有主要的慢性病如高血压，糖尿病还需要选用并管理随访表

B.药物过敏史不属于健康管理信息范畴

C.无论对张先生提供何种健康管理服务，均需要将所有的信息一次性采集完毕

D.家族史是指与自己有直系关系的人的患病情况

E.如果张先生同意接受后期的健康管理的，这需要采集行为危险因素的信息

F.如果张先生制作体检，则使用健康体检表

**第三题**

陈女士，45 岁，近日感到双腿关节疼痛，行走、提重物和在上楼时疼痛加剧。因多日未愈而来到某社区卫生服务中心，现因膝盖疼痛来就诊，咨询如何治疗和调理。根据检查结果，医生认为张女士的膝关节没有太大问题，开具乙酰氨基酚类止痛药和一些氨基葡萄糖醛酸类保护关节的药物，并嘱咐她注意休息，不要过多走路，不要让关节承受过重的压力，过段时间复诊。作为一名健康管理师，在为陈女士进行一般项目检查时，需要获得其相关健康信息。

1、需要收集陈女士的健康危险因素相关信息可包括（ ）。

A.饮酒情况

B.药物过敏史

C.疾病史

D.职业

E.膳食情况

F.吸烟情况

G.身体活动情况

H.张女士叔叔患病情况

I.暴露史

2、为了判断她是否超重或肥胖情况，需要为其测量身高，注意事项包括（ ）。

A.最好连续测量 2 次，间隔 30 秒，两次测量结果大致相同

B.测量身高的读数准确至 0.1mm

C.测量时只穿轻薄衣服

D.提前通知张女士体检日少量喝水

E.量尺最小刻度为 1mm

F.让张女士直立，两脚后跟、两肩和臀部贴近量尺

G.测量时不能穿鞋

3、为陈女士测量腰围时，注意的事项包括（ ）。

A.两脚分开 10～20cm

B.在正常吸气末测量

C.读数准确至 0.1mm

D.让张女士直立

E.测量用具为最小刻度为 1mm 的软尺，且没有弹性

F.测量位置为右侧髂骨上缘与十二肋骨下缘连线的中点，沿水平方向围绕腹部一周

G.软尺紧贴而不压迫皮肤

4、使用电子体重计为陈女士测量体重时，正确的要求包括（ ）。

A.待显示屏显示出的数值稳定后，测量人员可记录为张女士的体重

B.体重记录以克(g)为单位

C.打开电源开关，按下“启动”键，显示屏上显示2次“8888”后，显示0.0，可测量体重

D.测量误差不得超过 0.1kg

E.体重数值精确到小数点后 2 位

F.让张女士穿轻薄衣服、穿平底鞋、全身放松，自然站立在体重计量盘中央，保持身体平稳

5、若使用杠杆秤测量张女士的体重，正确要求包括（ ）。

A.每天使用杠杆称前，均需检验准确度和灵敏度

B.不以备用的 10kg、20kg、30kg、50kg 标准砝码分别称量，若指示读数总和为 110.09kg，

说明准确度符合要求

C.将 100g 砝码放在称台上，如果刻度尺抬高了 5mm，说明其灵敏度符合要求

D.以备用的 20kg、30kg、50kg 标准砝码分别称量，若指示读数总和为 99.88kg，说明准确

度符合要求

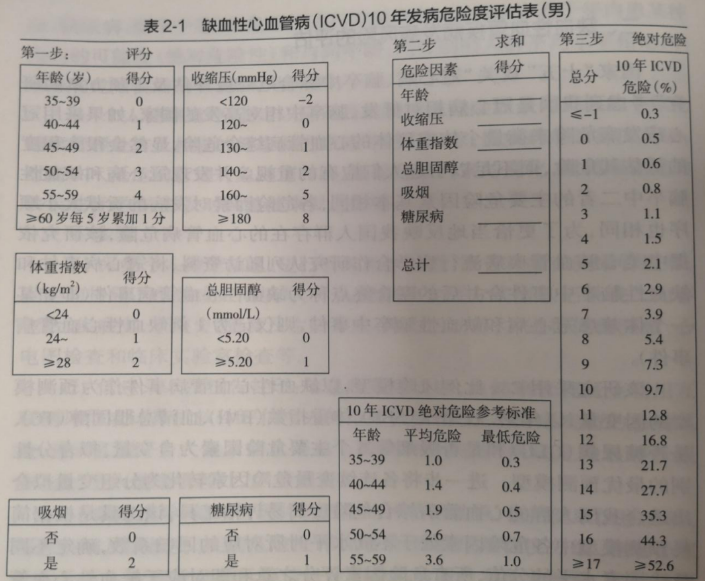
E.检测人员每次读数前都要校对砝码重量

F.将 100g 砝码放在称台上，如果游标向远处移动 0.1kg，说明其灵敏度符合要求

G.读数准确至 1g

**第四题**

一位50岁的男性，血压150/90mmHg，体质指数25kg/m2，血清总胆固醇6.4mmo1/L，吸烟，无糖尿病。请采用缺血性心血管疾病评估模型回答下列问题



1、经查简易评估工具的计算表格，得出相应的健来分值为年龄50岁=3分，SBP150mmHg=2分，BMI25kg/m2=1分，TC46mmol/L=1分，吸烟=2分，无糖尿病=0分，请计算出该男子的总风险分值（ ）。

A.12分

B.7分

C.10分

D.8分

E.9分

F.11分

2、经查表得出该男子风险分值对应的10年发生ICVD的发病概率为3%，这表明（ ）。

A.该男子患缺血性心血管疾病的理想风险为7.3%

B.该男子患缺血性心血管疾病的最高风险为7.3%

C.该男子患缺血性心血管疾病的风险为一般人群的7.3倍

D.该男子患缺血性心血管疾病的绝对风险为7.3%

E.该男子患缺血性心血管疾病的最低风险为7.3%G.该男于患缺血性心血管疾病的相对风险为7.3%

3、平均风险是指同年龄所有人的平均发病风险。该男子同年龄人群的缺血性心血管疾病的“平均风险”为6%，这表明该男子的平均发病率是一般人的（ ）。

A.5.8倍

B.4.8倍

C.1.8倍

D.3.8倍

E.2.8倍

F.6.8倍

4、该男子有哪些可改变的危险因素（ ）。

A.总胆固醇

B.年龄、性别

C.糖尿病

D.吸烟

E.体重指数

F.血压

5、如果该男子年龄不变50岁=3分，可改变的危险因素降低为SBP120mmHg=0分，BMI9kg/m2=0分，TC5.0mmol/L=0分，不吸烟=0分，无糖尿病=0分，重新计算出该男子的总风险分值为（ ）。

A.7

B.4

C.5

D.3

E.6

F.8

6、经查表得出该男子新的风险分值对应的10年发生ICVD的发病概率为1%，这表明（ ）。

A.该男子的理想风险也是人群的最低风险

B.该男子的绝对风险是理想风险的6.6倍

C.该男子的理想风险为1.1%

D.该男子的患病风险很小

E.该男子的健康风险改善空间为7.3%-1.1%=6.2%

F.该男子的绝对风险也是人群的最高风险

**第五题**

某市周边的一个乡村，因近年来城镇化加速，生活方式变化较大，超重肥胖比例增加，高血压患病率增加。村委会和村医务室决心对村民进行健康管理，以防治严重的心血管事件等健康问题。

1、医务人员开展了高血压高危人群的筛查，下列属于高血压高危人群的是（ ）

A.收缩压为 120-139mmHg 者

B.有高血压家族史者

C.超重和肥胖者

D.每日饮酒≥100ml 者，且每周饮酒在 4 次以上

E.舒张压为 80-89mmHg 者

F.长期高脂膳食者

2、村民张某，多次检测血压水平均在收缩压 140～150mmHg，舒张压 80～85mmHg，则他的血 压诊断属于（ ）

A.正常血压

B.临界高血压

C.高血压 1 级

D.高血压 2 级

E.高血压 3 级

F.单纯收缩期高血压

3、村医务室拟对该社区居民进行减少钠盐摄入的健康教育，下列属于减少钠盐摄入措施的是（ ）

A.采取总量控制，使用限盐勺，按量放入菜肴

B.使用低钠盐、低钠酱油

C.少吃酱菜、腌制食品及其他过咸食品

D.少吃零食，会看食品标签，拒绝高盐食品

E.肾功能差者可使用含钾的烹调用盐

4、属于高血压非药物治疗的是（ ）

A.管理体重

B.戒烟

C.高血压健康教育

D.保持良好的心理状态

E.健康饮食

F.限制饮酒和戒烟

G.增加身体活动

**第六题**

患者，女，65岁。高血压病史10年，居住于北京某城市社区，日常按时服药，但这一年中，日常血压监测一般140～159/90～99mHg。吸烟、不饮酒，BMI指数29.0，腰围89cm，身体活动少，伴有血脂异常，冠心病，7天前受凉后出现发热，伴畏寒、咳嗽、咳黄痰。查体温T38.0°C，BP145/90mmHg，血常规：白细胞、中性粒细胞增高，尿常规未见异常。

1、对她进行饮食指导的内容应当包括（ ）。

A.限制总能量摄入

B.增加纤维素摄入

C.清淡饮食

D.增加蔬菜、水果摄入

E.脂肪供能比应维持在35～40%

F.限制钠盐摄入

2、高血压的干预策略是（ ）。

A.药物治疗

B.戒烟

C.减少盐的摄入量

D.管理体重

E.增加体力活动

F.健康生活方式调整

3、对她进行身体活动指导的内容包括（ ）。

A.循序渐进

B.每月减重1～2kg为宜

C.避免过度疲劳

D.每月减重2～5kg为宜

E.推荐增加强体力活动

F.每月减重2～3kg为宜

4、该患者自我管理包括（ ）。

A.对自己的压力能有效管理

B.适当运动

C.血压日常监测

D.低盐饮食

E.低脂饮食

F.按时服药

G.适当减重

5、该患者的健康管理目标包括（ ）。

A.HDL-C>1.3mmol/L

B.戒烟

C.空腹血糖<5.6mmol/L

D.平均每日步行6000步

E.血压<140/90mmHg

F.BMI<24

**第七题**

王先生，55，汉族，文职人员，身高175cm，体重80kg，腰围92cm，血压155/88mmHg，恶血胆固醇5.03mmol/L。工作压力大，经常加班，很少参加体育活动，经常饮酒（平均每日饮白酒30～40ml)，空腹血糖6.4mmol/L，餐后2小时血糖9.1mmol/L，父母有高血压病。

1、王先生的主要危险因素是（ ）。

A.糖耐量减低

B.肥胖

C.高血压

D.糖尿病

E.体力活动不足

F.高胆固醇

G.高血压家族史

2、不属于健康风险评估的是（ ）。

A.体力活动情况评估

B.血压状况评估

C.疾病风险评估

D.吸烟情况评估

E.血胆固醇状况评估

F.血糖状况评估

G.膳食情况评估

3、进行缺血性心血管疾病风险评估的因素包括（ ）。

A.年龄

B.过量饮酒

C.糖尿病

D.BMI

E.收缩压

F.舒张压

G.总胆固醇

4、需要考虑的疾病风险是（ ）。

A.糖尿病

B.COPD

C.脑卒中

D.肺癌

E.冠心病

F.肝病

5、王先生需要改善的危险因素有（ ）。

A.糖尿病

B.高血压

C.糖耐量减低

D.体力活动不足

E.高血压家族史

F.高胆固醇

G.肥胖

H.过量饮酒

6、健康管理师对王先生的危险因素的控制水平表述正确的是（ ）。

A.空腹血糖<5.0mmol/L

B.腰围<90cm

C.餐后两小时血糖<11.1mmol/L

D.血压<150/90mmHg

E.18.5kg/m2<\_BMI<24kg/m2

F.血胆固醇<5.28mmol/L

**第八题**

某城乡结合部社区卫生服务中心对辖区内居民健康档案进行整理发现，糖尿病和高血压的患病率逐年上升，医护人员发现随着城镇化加速和生活方式的改善，辖区内居民的肥胖比例逐渐增加，为控制慢性病的发生，医护人员拟针对居民的肥胖开展一系列干预措施。

1、问该城乡结合对肥胖合并共发症的患者进行干预包括（ ）。

A.指导相应的药物治疗方法

B.膳食干预

C.自我检测体重

D.定期随访

E.体力活动干预

F.动员家属配合

G.组织朋友座谈会交流减肥和控制体重的经验

2、肥胖的干预原则包括（ ）。

A.坚持以防为主

B.侧重药物治疗

C.控制膳食与增加运动相结合

D.积极改变生活方式

E.不可急于求成

F.同时防治与肥胖相关的疾病

G.采取综合措施防控肥胖

H.终生坚持

3、关于肥胖干预措施的行为疗法，描述正确的有（ ）。

A.建立节食意识，每餐不过饱

B.细嚼慢咽

C.减少进食时间

D.按计划用餐

E.减少暴饮暴食的频率

F.自我限制进食量

G.使用较小的餐具

4、该城乡结合部的群体预防包括（ ）。

A.特别要减少脂肪摄入及水果摄入量

B.提倡休闲时间进行运动锻炼

C.定期检查与肥胖有关的疾病的危险指标

D.定期监测抽样的体重变化

E.开展营养教育提倡膳食平衡

F.提倡体重自我监测

5、关于全体肥胖干预效果的评估，描述正确的是（ ）。

A.被管理人群通过饮食控制，增加身体活动等方式达到减肥目标的比例

B.被管理人群心脏血管疾病发病情况

C.被管理人群肥胖干预的满意情况

D.被管理人群肥胖者控制体重达标和未达标比例

E.被管理人群肥胖干预的卫生经济学评价

F.被管理人群肥胖率知晓的情况

**2019年健康管理师（三级）《专业技能》考前模拟卷参考答案**

**一、单项选择题**

**第一题**

1.【答案】A

2.【答案】B

3.【答案】E

4.【答案】D

**第二题**

1.【答案】C

2.【答案】E

3.【答案】E

4.【答案】D

5.【答案】B

**第三题**

1.【答案】A

2.【答案】E

3.【答案】B

**第四题**

1.【答案】B

2.【答案】D

3.【答案】E

4.【答案】D

**第五题**

1.【答案】E

2.【答案】B

3.【答案】E

**第六题**

1.【答案】E

2.【答案】A

3.【答案】C

4.【答案】A

5.【答案】E

6.【答案】B

**第七题**

1.【答案】C

2.【答案】D

3.【答案】B

4.【答案】D

5.【答案】A

**第八题**

1.【答案】D

2.【答案】D

3.【答案】D

**第九题**

1.【答案】A

2.【答案】B

3.【答案】E

4.【答案】D

**第十题**

1.【答案】D

2.【答案】D

3.【答案】A

4.【答案】C

5.【答案】E

**第十一题**

1.【答案】A

2.【答案】B

3.【答案】B

4.【答案】E

**第十二题**

1.【答案】C

2.【答案】A

3.【答案】A

**第十三题**

1.【答案】C

2.【答案】E

3.【答案】E

4.【答案】C

5.【答案】E

6.【答案】B

**第十四题**

1.【答案】E

2.【答案】E

3.【答案】E

**二、不定项选择题**

**第一题**

1.【答案】ABCDG

2.【答案】ABCDEFG

3.【答案】C

4.【答案】CEFG

5.【答案】CDE

6.【答案】DFG

7.【答案】ABCDFG

**第二题**

1.【答案】ABC

2.【答案】ACDE

3.【答案】AEF

4.【答案】ACDEF

**第三题**

1.【答案】ABCDEFGI

2.【答案】ACEFG

3.【答案】DEFG

4.【答案】ACD

5.【答案】AEF

**第四题**

1.【答案】E

2.【答案】D

3.【答案】E

4.【答案】ADEF

5.【答案】D

6.【答案】BCE

**第五题**

1.【答案】ABCDE

2.【答案】CF

3.【答案】ABCD

4.【答案】ABCDEFG

**第六题**

1.【答案】ABCDF

2.【答案】ABCDEF

3.【答案】ABC

4.【答案】ABCDEFG

5.【答案】ABCDEF

**第七题**

1.【答案】ABCEG

2.【答案】BEF

3.【答案】ACDEG

4.【答案】ACEF

5.【答案】BCDG

6.【答案】BE

**第八题**

1.【答案】ABCDEFG

2.【答案】ACDEFGH

3.【答案】ABDEFG

4.【答案】BCDEF

5.【答案】ABDEF