|  |
| --- |
| **臺北市立松山高中 107學年度第1學期 高二健康與護理** |

**一、是非題（O)劃記A，(X)劃記B每題3分，共42分**

（ O ） 1.在為傷患施行CPR之前，應先確定現場環境是否有危險，以免危及傷患與自身安全。

（ O ） 2.疼痛開始於肚臍周圍，逐漸移至右下腹，並出現腹部有反彈痛現象，是闌尾炎徵象。

（ O ） 3.胸部按壓應避開肋骨、劍突與胃等部位，以免導致傷患發生骨折、內臟破裂、嘔吐等情形。

（ O ） 4.為1～8歲兒童施行胸部按壓時，以單手掌根按壓胸部兩乳頭連線中央，按壓深度至少為胸廓深度的1/3。

（ X ） 5.施行胸部按壓時，應確保每次按壓後完全回彈，且儘量避免中斷，中斷時間不超過30秒鐘

（ O ） 6.估計燒燙傷面積的方法採用<九則計算法>來估算，當面積>30％可能危及生命，而一旦成人>15％、兒童>10％應盡速送醫

（ X ） 7.拉直耳道的方法，3歲以內的小孩是將耳朵往前、往下拉，成人則是往下、往前拉。

（ X ） 8.若右上腹疼痛會放射至右肩處，且進食富含脂肪的食物後疼痛會加劇，表示有消化性潰瘍。

（ O ） 9.若眼睛被化學藥品灼傷應將傷眼朝下，用清水由傷眼的內角往外角沖至少20～30分鐘，沖水時應張開眼睛並轉動眼球。

（ X ）10.癲癇為先天性遺傳的疾病，很少是因腦部外傷或腦疾、手術所造成。

（ O ）11.癲癇患者若持續發作5分鐘以上、合併受傷或反覆發作時，應立即送醫。

文章閱讀:**<<全民健保是台灣民眾的寶，卻是醫界的痛>>摘述台灣醫療改革基金會五篇文章**

健保實施 20 年來，降低就醫經濟障礙，避免國人因病而貧、因貧而病，已成為台灣最重要的社會資產與社會安全碁石。醫界在健保有限資源下，提供基本醫療服務，守護國人健康，功不可沒；但隨人口快速老化、醫療成本上漲、健保財源吃緊及醫療營利化等挑戰，健保也面臨嚴峻考驗。

台灣民眾一年平均就醫次數是15次，高居世界第一。65歲以上長者的就醫次數更高達30次。患者愛跑大醫院的結果，加速了社區醫療體系崩解。而民眾的就醫行為也很特殊，選擇醫院或醫師時，非常仰賴人際網絡的口耳相傳。但只要對醫師不滿意、對治療進度不滿意，對醫師專業不信任，就會一家換過一家。加上醫療過度專業化，不少長者又有二種以上慢性病，糖尿病看一科，腎臟病看一科，胸悶又看一科（其實都屬於內科），因此分級醫療與轉診受到很大的挑戰。

病人如果堅持急診不能拒絕輕症，應該是是受到自由市場下個人消費自由觀念的影響，但透過跨國比較經驗，就可以發現重視健康平等的福利國家，重視醫療資源的公共性，採以限制就醫的方式。急診就醫的限制和健康平等比較沒有直接關係，而是民眾健康與疾病識能、公共醫療資源分配、醫療專業分工層面的問題。若要改變民眾的就醫行為，非一蹴可幾，要從解決民眾就醫的痛苦做起。

醫改會2013年「老人就醫痛苦指數」調查，發現包括擔心吃太多藥、沒人陪看病、看太多科很困擾、自費項目霧煞煞、不知道該看哪一科哪一家醫院等等，都是「呷老看病」的五大辛酸。另外有八成以上的高齡病患，不知道住家附近有家醫團隊可協助轉診；也不知道醫院有「整合門診」，可針對多重慢性病，掛一次號，同時診斷的服務。「厝邊好醫師」就在你我身邊，其實民眾可以從住家附近診所，尋找合適醫生，成為自己的家庭醫師，遇到重大疾病時，才跑大醫院。這才是台灣健保可望持續長久的良方之一。事實上，為了紓緩多重慢性病患需要跨科就診的困擾，健保署一直鼓勵醫院成立多科合作的「整合門診」，也在基層推動家醫團隊，可優先讓家有65歲以上長者、3歲幼兒的都會區家庭，選擇家庭醫師。

台灣醫療現況逐漸形成醫學中心「大者恆大」，中間400多家中小型醫院漸漸萎縮的兩極化現象。醫學中心設備精良，醫術高超，應以治療急重難症為先，但台灣醫療改革基金會的研究發現，2014年平均每100名門診患者中，有14.5名是基層醫療院所就可處理的輕症，包括感冒、濕疹、接觸性皮膚炎、腹痛、暈眩、泌尿道感染等輕症患者，約有34萬人次。據統計，健保開辦前全台約有568家地區醫院，目前僅剩367家。20年來已有三成五小醫院關門或縮小為診所。有24小時急診的地區醫院更只剩下100家。目前民眾不論大病、小病競相湧進醫學中心，造成小醫院的就醫人數流失。醫學中心目前過度「拚門診」，若能將輕症或慢箋病人轉到基層，可減少門診爆量、醫護人員過勞，也能有更多時間，照顧重症或住院病患，從事臨床醫學研究。節省下來的健保支出，不僅可稍稍紓解財務負擔，也能用來鼓勵優質的基層團隊或家醫群。

《康健》2015 年6月民調顯示，民眾對當前台灣醫療問題最擔心的就是健保無法永續經營以及健保費亂花；但如確實有需要，過半的民眾願意漲健保，更有 8-9 成的民眾信任醫師、支持家醫。究竟民眾對未來健保與醫療服務有何期盼？目前醫改會從民眾觀點出發，提出五點期望，希望醫病能在維繫健保永續經營前提下，攜手合作改革。

一、健保收費更公平，並確保健保永續經營

健保在總額框架下，受制於財源常捉襟見肘，長久下來恐影響醫療體系健全發展，106年出現收支不平衡，111年健保財務出現收支結構性失衡不足。究其因在於民眾付費意願在健保收費不公，未採家戶所得依據付費能力公平課徵等不公平合理「開源」手段下備受衝擊，也連帶影響付費者代表的態度。正本清源之道在於回歸家戶總所得並採收支連動。

二、健保錢用在刀口，導正傾斜的資源配置

每百位死前曾住院者，就有 32 位死前住院用呼吸器維生、平均用 20 天、每人費用達 29 萬，健保應將資源投注在「好命善終給付」政策，而非「一路救到掛」的無效醫療。醫改會也發現 8 家醫學中心看過多門診初級照護輕症，讓健保每年多花 4 億元，急重難症病患的權益與醫療品質因而堪憂。

三、急重難症有人醫，拒絕偏鄉同卡不同命

醫改會調查發現「等病床」是醫療民怨之首，「老人就醫痛苦調查」也顯示，24% 高齡病家遇過疑似被趕出（轉）院；因此遇到急重難症有人、有床，是民眾最關心的重點。但醫改會卻發現 9 成急重症醫護反映人力不足、全年 4 千位急診一級病患等床超過二天。部分縣市更沒完整的五大急重症照護中心、甚至全台 35 鄉鎮為安寧死角等同卡不同命問題，都亟待解決。

四、民眾願意省健保，但配套及宣導先做好

民眾願意攜手守護健保資源，但從政府推動自我藥療、修法輕症急診自費、拒絕無效醫療、減少重複用藥等措施，政府須有更周全的配套與輔導。

再來最重要加強民眾觀念-「健康是你的權利，保健是你的責任，」醫療制度可以改善，但不能全部交給醫師，民眾也要對自己的健康多擔些責任。

五、醫院治理最關鍵，盈餘要補人力顧公益

最重要也是最關鍵的期待，把健保管理思維從醫院管理提升到醫院治理層次，從財報公開到強化醫院董事會組成與運作，讓基層醫護、社區病友進入董事會，確保醫院領到的健保費都能真正用在改善血汗人力與照護民眾，才有機會引導健保資源配置回到正軌。

**\*\*閱讀文章後請回答12-15問題:**

**~請繼續翻面作答~**

（ O ）12.台灣民眾一年平均就醫次數高居世界第一，65歲以上長者的就醫次數更高達30次。

（X ）13.台灣醫療現況逐漸形成醫學中心「大者恆大」，且診所大幅關診萎縮的現象

（ O ）14.作者認為限制急診就醫和健康平等沒有直接關係，而是民眾健康與疾病識能、公共醫療資源分配、醫療專業分工層面的問題。

二、選擇題（每題2分，共58分）

（C ）15.台灣健保可望持續長久的良方，醫改會建議可以A.鼓勵整合門診 推家醫團隊B.健康是你的權利，保健是你的責任C.回歸家戶總所得並採收支連動D.推動自我藥療、輕症急診自費、減少重複用藥E.急重難症有人醫，拒絕偏鄉同卡不同命F.加強維持生命之醫療模式「一路救到掛」(A)abcf (B)cdef (C)abcde (D)abc。

（ A ）16.呼吸或心跳停止多久後，開始會導致腦細胞損傷 (A)4～6分鐘 (B)2～4分鐘 (C)8～10分鐘 (D)10分鐘以上。

（ D） 17.對於燒燙傷病人之適當之處理步驟為何？(A)電燒傷：切斷電源、蓋、送(B)火焰燒傷：滅火、沖、脫、泡、蓋、送 (C)熱液燙傷：沖、脫、泡、蓋、送(D)以上皆是。

（ B ）18.有關施行胸部按壓及人工呼吸的過程，以下敘述何者正確 (A)按壓與吹氣比率為15：2 (B)若不操作人工呼吸，則持續作胸部按壓 (C)吹兩口氣，每口氣2秒鐘，可見胸部起伏 (D)暢通呼吸道時，應「提額壓下巴」。

（ B ）19.為成人施行胸部按壓時，下壓深度應為幾公分 (A)5～7 (B)5～6 (C)6～8 (D)至少10 公分。

（ D ）20.對於呼吸道阻塞病人，適當之處理步驟為何？(A)可以呼吸時應鼓勵用力咳嗽但不可以拍背(B)過度肥胖或孕婦採用胸部推擠法(C) <1歲嬰兒不能腹戳，改採背擊+胸戳各五下(D)以上皆是。

（ C）21.發現昏迷患者，拍肩膀呼叫之後，觀察無反應後，下一步該如何做? (A)先給予2次充分的吹氣 (B) 開始心外按壓100-120次/分 (C) 呼叫請求支援 (D) 用看聽感覺檢查呼吸5-10秒。

（B ）22.當你施行胸外按壓時，下列何者動作是對的? (A)下壓與上提動作應快速，至少120次/分 (B)在壓鬆之間速率要平穩(C)按壓時應將所有手掌面及手指緊貼胸壁(D)在兩次鬆壓之間，應將手完全提起，離開胸骨。

（ Ｃ）23.對於執行CPR+AED應注意事項，下列何者為非? (A)4-6分鐘生命黃金時間盡快CPR (B)患者有安裝心內電擊器時，電擊貼片應離開至少2.5CM (C)救護車行進當中若AED有電擊指示，應盡快請大家離開，按壓電擊鈕 (D)貼片黏貼位置若有痠痛貼布或避孕貼片，應先移除。

（ A）24.CPR如果發揮效用，可經由傷患的那些徵象得知 a.恢復自發性呼吸與心跳 b.瞳孔變大 c.每次壓下胸部時，可感覺到傷患脈動 d.膚色由紅轉藍 e.肢體會動 (A) ace (B)abd (C)ce (D) bd。

（ D ）25.為嬰兒施行胸部按壓的相關事宜，以下何者有誤 (A)按壓位置應在胸部兩乳頭連線中央之下方 (B)按壓深度至少為胸廓前後徑的1/3 (C)中斷時間不超過10秒鐘 (D)速率為150次/分鐘。

（ A ）26.預防呼吸道異物哽塞，正確方法包括a.細嚼慢嚥 b.吃東西時不要說話或大笑 c.避免幼兒取得彈珠、銅板等異物 d.用餐中喝多一點酒，以幫助吞嚥 e.不要讓老年人或小孩吃不易嚼碎的食物 (A)abce (B)cd (C)abcde (D)bc。

（ B ）27.針對各種腹痛原因的判斷，以下何者為非 (A)右上腹疼痛放射至右肩處，且進食富含b脂肪的食物後疼痛會加劇，可能罹患膽囊疾病 (B)腰側或腰後方疼痛時，應懷疑是否罹患肝臟疾病 (C)劇烈的間歇性全腹部絞痛，伴隨嘔吐，可能是腸阻塞 (D)若有下腹疼痛、陰道出血、陰道分泌物改變情形，可能為子宮外孕、骨盆腔炎、痛經等。

（ A）28.當腹部疼痛時，患者應留意那些狀況，以供醫師參考a.強弱變化 b.部位與性質 c.持久或間歇 d.是否與進食有關 (A) abcd (B)ad (C)ab (D) bc。

（ B ）29.燒燙傷的嚴重程度通常由皮膚損傷的深淺判斷，試問以下何者與「第二度燒燙傷」情況不符 (A)傷及真皮與表皮層 (B)皮膚呈白或黑色乾硬狀 (C)分為「淺二度」與「深二度」 (D)常由嚴重曬傷或碰觸熱湯、熱水引起。

（ B）30.淺二度燒燙傷的症狀包括 a.真皮受傷 b.傷及皮下組織 c.會形成水泡 d.不會形成水泡 e.無痛感 f.有疼痛感 (A)bde (B) acf (C)be (D) abcf。

（ C ）31.關於燒燙傷傷口的癒合情形，以下何者錯誤 (A)淺二度會留下輕微疤痕或無疤痕 (B)第四度須依賴皮瓣補植治療、電療等特殊醫療，部分須截肢 (C)第三度會留下肥厚性疤痕，但一般來說不需要植皮 (D)第一度約3～5天可痊癒，不會留下疤痕。

（A ）32.有關燒燙傷的處理與照護方式，以下那些正確a.應立即使用藥膏等黏性敷料 b.將大面積傷處持續浸泡在冷水中 c.出現發燒與膿性分泌物，是傷口感染的徵象 d.最好不要將傷處的水泡弄破 e.擦藥時，應以傷口為中心由外而內螺旋式塗抹 (A) cd (B)bcd (C)abcde (D) abe。

（ C ）33.關於傷口的處理方式，以下何者正確 (A)任何傷口都應以雙氧水消毒 (B)要使用抗生素，傷口才好得快 (C)傷口適度保持溼潤，可幫助癒合 (D)所有傷口都應以優碘消毒。

（ B）34.有關自尊的敘述，以下何者錯誤 (A)是人格的核心要素，影響一個人對自我認同、價值的看法 (B) 自視甚高、驕傲、自認為了不起的人，通常擁有高自尊 (C) 高自尊者珍視、肯定自己的感受並且善待自己 (D) 低自尊者對自我能力與價值的評價較低。

（ C ）35.擁有高自尊的人，在行為或思想方面通常有那些表現 a.不喜歡與他人合作 b.總是正面思考 c.認為事情的發展和結果並非個人可以控制的 d.無法肯定自己的能力 e.願意幫助、尊重、讚美別人 f.能勇敢面對失敗，又能從錯誤中學習 g.能有效解決人際衝突 (A)acd (B)bcef (C)befg (D)afg。

（A ）36.壓力導致的內分泌變化，可能引發各種生理現象，但不包括以下何者 (A)全身新陳代謝率降低 (B)月經週期紊亂、排卵可能性下降 (C)睪丸酮減少，影響勃起和精子生成 (D) 心跳加速、血壓上升。

（ B ）37.冥想能使心跳緩慢、呼吸平穩，進而降低壓力感受，是因為 (A)逃避現實，脫離痛苦 (B)改變腦波狀態，進入α波至θ波，達到放鬆目的 (C)降低腎上腺素分泌 (D)進入睡眠狀態，使肌肉放鬆。

（ A ）38.導致青少年萌生自殺念頭的壓力事件很多，通常包括 a.戀人或其他重要人物死亡 b.家庭狀況混亂 c.身體的嚴重疾病 d.處於讓人感到被傷害的情境 e.對成績失望與在學習上挫敗 (A)abcde (B)cd (C)abe (D)bce。

（C ）39.關於「學習效益」與「壓力」的關係，以下敘述何者正確 (A)完全沒有壓力才能快樂學習 (B)一個人在沒有任何壓力的情形下，可以完全展現應有的實力和潛能 (C)適度的壓力可使人激發最佳表現 (D)面對長期壓力的狀況下，會轉換成讓人不斷成長的動力。

（ Ｃ ）40.紓解壓力重要方式是運動，主要是因腦部會分泌(A)胃酸 (B)成長激素 (C)腦內啡 (D)動情素因後會 物質而感覺幸福愉悅。

~請繼續翻面作答~

（ D ）41.壓力對身體健康的影響何者正確?(A)慢性壓力增加杏仁核活性及神經傳導路徑數目(B)壓力活化邊緣系統，刺激下視丘活化自律神經系統 (C)適量攝取含鈣、鎂的飲食，維持心臟和神經功能，使肌肉放鬆情緒穩定(D)以上皆是。

（ D ）42. 黑幼龍:使我們受苦的往往不是情況本身，而是對於情況的想法，建議面對壓力時可以做到(A)養成規律運動的習慣，活動緊繃的神經 (B)嘗試改變看待壓力心態、自我信心喊話--用智慧去觀察，用態度去取捨(C)給自己一段完整的時間，適度地放空，即便只有五分鐘，放下手邊惱人的任務，從頭到腳、從內而外專心放鬆(D)以上皆可。

（ D ）43.一旦出現非理性思考方式將增加對壓力的感受，破除非理性思考可以做到(A)檢驗自己

的想法是否合乎現實-每個人都做的比我好? (B) 解除災難性的思考，駁斥「我就是個白

癡」的想法 (C)挑戰二分法的思考「同學應該要配合我….，不然就是討厭我…」(D)以

上皆可。

~題目到此結束~