

## 第四章 健康危险因素干预

### 练习(一)

#### 单选题

1. ( ) 是我国最常见、最具普遍性和代表性的慢性病之一。  
A.冠心病  
B.脑卒中  
C.肾衰竭  
D.高血压
2. 原发性高血压病因不明，以血压升高为主要表现，占总体高血压的( )。  
A.90%以上  
B.90%  
C.90%以下  
D.80%以上
3. 继发性高血压有明确而独立的病因，占总体高血压的( )。  
A.10%  
B.5%  
C.5%~10%  
D.3%~5%
4. 世界卫生组织(WHO)和我国均建议每人每天的钠盐摄入量为( )，在保证人体日常基本钠离子需要的基础上越低越好。  
A.6g以下  
B.6g  
C.5g以下  
D.5g
5. 下列( ) 高血压的表述是错误的。  
A.继发性高血压有明确而独立的病因，占总体高血压的5%-10%。  
B.原发性高血压病因不明，以血压升高为
- 主要表现，占总体高血压的90%。  
C.高血压是我国最常见、最具普遍性和代表性的慢性病之一。  
D.高血压是引起冠心病、脑卒中、心力衰竭、肾衰竭等心脑血管疾病的最重要的危险因素。
6. 原发性高血压病因不明，以血压升高为主要表现，占总体高血压的( )。继发性高血压有明确而独立的病因，占总体高血压的( )。  
A.90%以上、5%~10%  
B.90%以下、5%~10%  
C.90%、5%  
D.90%、10%
7. 女性患病率在更年期前( )男性，更年期后( )男性；不同职业患病率不同。  
A.低于、接近  
B.低于、高于  
C.高于、接近  
D.高于、低于
8. 高血压的干预侧重于疾病管理的策略，下列( )不是具体干预原则。  
A.参与性  
B.连续性  
C.及时性  
D.准确性
9. 世界卫生组织(WHO)和我国均建议高血压患者应尽量达到( )的限制标准，在保证人体日常基本钠离子需要的基础上越低越好。  
A.6g以下  
B.6g  
C.5g以下  
D.5g

**多选题**

1. 目前糖尿病的常规筛检方法有( )

- A.OGTT
- B.FPG
- C.指尖血糖
- D.HbA1c
- E.尿糖

2. 导致吸烟从而成瘾的诱因是( )

- A.社会环境因素
- B.个人文化程度
- C.社会心理因素
- D.经济因素
- E.传播媒介因素

3. 高血压危险分层的目的是( )

- A.确定随访的频率
- B.确定干预方式
- C.确定干预强度
- D.确定高血压患者的危险程度
- E.预算高血压患者的医疗费用

4. 糖尿病的二级预防是针对( )

- A.一般人群
- B.肥胖者
- C.吸烟者
- D.有糖尿病家族史者
- E.糖尿病患者

5. 下列哪些是高血压的高危人群( )

- A.血压 $\geq 120/80$ mmHg
- B.BMI $\geq 24$
- C.有高血压家族史
- D.长期过量饮酒
- E.长期高盐膳食者

6. 高血压第三级预防的措施包括( )

- A.随访
- B.健康教育
- C.规范化药物治疗
- D.筛检

**E.监测血压**

7. 肥胖病的主要筛检方法( )

- A.BMI
- B.WC
- C.测量体重
- D.测量腹壁厚度
- E.目测

8. 2型糖尿病的高危人群有( )

- A.35岁以上
- B.超重、肥胖
- C.HDL $\leq 0.91$ mmol/L和(或)TG $\geq 2.22$ mmol/L
- D.IFG者、IGT者
- E.分娩巨大儿的妇女

9. 糖尿病患者应掌握的自我管理的要点是( )

- A.培养和建立糖尿病可防可治的信念
- B.掌握糖尿病及其并发症的病因、发展、危险因素的知识
- C.掌握胰岛素注射技能及其注意事项
- D.掌握急性并发症的征兆，学会紧急救护的求助和处理
- E.糖尿病患者外出旅行注意事项

10. 烟草中已知常见的有害物质有( )

- A.一氧化碳
- B.焦油
- C.一氧化氮
- D.尼古丁
- E.二氧化硫

11. 高血压病高危和很高危个体健康管理干预的内容包括( )

- A.生活方式干预
- B.规范服药
- C.合理就医干预
- D.心电图以及脑血管状况的监测
- E.血压控制在140/90mmHg以下

12. 高血压病的非药物治疗( )

- A.有效降低血压2-10mmHg
- B.减少抗高血压药物的使用
- C.最大程度地发挥抗高血压药物的作用
- D.降低并发其他心血管疾病的危险
- E.减少医疗费用

13. 下列哪些措施能减低高血压的发病率( )

- A.肾功能良好者使用降压药
- B.少喝或不喝菜汤、浓茶、咖啡
- C.用食醋、味精、糖等调味品
- D.少吃含钠高的加工食品
- E.使用定量的盐勺

14. 下列哪些是增强体质的措施( )

- A.定期随访
- B.组织胖友座谈会
- C.举办减肥讲座
- D.争取家属配合
- E.制定减肥计划

15. 下列哪几项是高血压的治疗原则( )

- A.个性化
- B.综合性
- C.连续性
- D.参与性
- E.及时性

16. 肥胖的高危人群( )

- A.超重者
- B.有家族史者
- C.高血压等心血管疾病患者
- D.饮食不平衡者
- E.少运动者

17. 通常可以通气的( )

- A.常规体检

12. 高血压病的非药物治疗意义是( )

- A.有效降低血压2-10mmHg
- B.减少抗高血压药物的使用量
- C.最大程度地发挥抗高血压药物治疗效果
- D.降低并发其他心血管危险因素
- E.减少医疗费用

13. 下列哪些措施能减少钠盐的摄入( )

- A.肾功能良好者使用含钾的烹调用盐
- B.少喝或不喝菜汤、面汤
- C.用食醋、味精、糖等调味品替代部分食用盐
- D.少吃含钠高的加工食品
- E.使用定量的盐勺

14. 下列哪些是增强肥胖患者减肥信心的支持措施( )

- A.定期随访
- B.组织胖友座谈会交流经验
- C.举办减肥讲座
- D.争取家属配合
- E.制定减肥计划

15. 下列哪几项是高血压危险因素干预的原则( )

- A.个性化
- B.综合性
- C.连续性
- D.参与性
- E.及时性

16. 肥胖的高危人群为( )

- A.超重者
- B.有家族史者
- C.高血压等心血管患者
- D.饮食不平衡者
- E.少运动者

17. 通常可以通过以下哪些途径发现高血压患者( )

- A.常规体检

- B.家庭自测血压
- C.流行病学调查
- D.已建立的健康档案
- E.常规门诊

18. 下列关于高血压的表述,正确的是( )。

- A.高血压是我国最常见、最具普遍性和代表性的慢性病之一。
- B.原发性高血压病因不明,以血压升高为主要表现,占总体高血压的90%以上。
- C.继发性高血压有明确而独立的病因,占总体高血压的5%~10%。
- D.高血压可分为原发性高血压和持续性高血压两种类型。
- E.高血压是引起冠心病、脑卒中、心力衰竭、肾衰竭等心脑血管疾病的最重要的危险因素。

19. 我国高血压患病的基本特点有( )。

- A.时间分布特点
- B.人群分布特点
- C.地点分布特点
- D.空间分布特点

20. 下列关于女性患病率在更年期前( )男性,更年期后( )男性;不同职业患病率不同。表述错误的是( )。

- A.低于、接近
- B.接近、低于
- C.低于、高于
- D.高于、低于
- E.高于、接近

21. 高血压的干预侧重于疾病管理的策略,具体干预原则包括( )。

- A.个体化
- B.连续性
- C.综合性
- D.参与性
- E.及时性

## 练习(二)

### 单选题

1. 根据是否患有其他慢性病，如糖尿病、高血压、冠心病等，将肥胖分为单纯性肥胖和重症肥胖。单纯性肥胖者占肥胖症总人数的（ ）。

- A. 80%以上
- B. 85%以上
- C. 90%以上
- D. 95%以上

2. 烟草使用的干预侧重于生活方式管理的策略，（ ）不是具体干预原则包括。

- A. 以健康为中心，强调预防为主，烟草使用的干预主要应放在预防不吸烟者开始吸烟。
- B. 以整体为中心，强调干预对象的健康责任和作用
- C. 以个体为中心，强调干预对象的健康责任和作用
- D. 形式多样，强调综合干预。

3. 通常推荐最佳的随访计划应安排在开始戒烟后1周、（ ）和3个月，并按照吸烟者的选择确定一个具体的随访时间。

- A. 2周
- B. 3周
- C. 1个月
- D. 2个月

4. 以下（ ）阶段不是针对个体自我戒烟法的烟草干预措施。

- A. 准备阶段
- B. 随访
- C. 发展阶段
- D. 行动阶段

5. 自我戒烟法中随访阶段可以帮助复吸者回顾戒烟的好处，并鼓励他们重新开始戒烟。通常认为连续戒烟（ ）以上才能称为戒烟成功。

- A. 半年
- B. 1年
- C. 2年

D.3年

6. 糖化血红蛋白是反映（ ）血糖控制水平的良好指标。血糖控制理想的水平应在6.5%之下。良好为6.5%~7.5%，糖化血红蛋白7.5%表明血糖控制差。

- A. 1~2个月
- B. 1~3个月
- C. 2~3个月
- D. 3~5个月

7. 通常推荐最佳的随访计划应安排在开始戒烟后（ ）、1个月和（ ），并按照吸烟者的选择确定一个具体的随访时间。

- A. 10天、40天
- B. 1周、3个月
- C. 1周、2个月
- D. 2周、3个月

8. 世界卫生组织(WHO)肥胖程度分类标准，体质指数在 $25.0\sim29.9\text{kg}/\text{m}^2$ 为（ ）， $\text{BMI}\geqslant40\text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖3级。

- A. 轻微肥胖
- B. 肥胖
- C. 肥胖1级
- D. 超重

9. 世界卫生组织(WHO)肥胖程度分类标准，体质指数在 $\geqslant30\text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖， $\text{BMI}$ （ ）为肥胖1级。

- A.  $30\sim34.9\text{kg}/\text{m}^2$
- B.  $25.0\sim29.9\text{kg}/\text{m}^2$
- C.  $35\sim39.9\text{kg}/\text{m}^2$
- D.  $\geqslant40\text{kg}/\text{m}^2$

10. 空腹血浆葡萄糖水平(FPG)为静脉血浆葡萄糖水平，在检测时要求空腹即至少（ ）内无任何热量摄入。

- A. 6小时
- B. 8小时
- C. 10小时

D.12小时

11. （ ）是糖尿病：

- A. 空腹血浆葡萄糖
- B. 糖化血红蛋白
- C. 任意时间血浆
- D. 餐后2小时血

12. 糖化血红蛋白是反映（ ）血糖控制水平的良好指标。血糖控制理想的水平应在6.5%之下，良好为6.5%~7.5%，糖化血红蛋白7.5%表明血糖控制差。

- A. 7.5%
- B. 6.5%
- C. 5.5%
- D. 8.5%

13. 目前主要有动态血压监测3种方法，诊断高血压和分级的标准条件下按照统

- A. 动态血压监测
- B. 诊室测压
- C. 静态血压监测
- D. 家庭血压监测

14. 中国成人超重和肥胖症指南，中国成年人男

- A.  $\geqslant90\text{cm}、\geqslant80\text{kg}$
- B.  $>90\text{cm}、\geqslant80\text{kg}$
- C.  $\geqslant90\text{cm}、>80\text{kg}$
- D.  $>90\text{cm}、>80\text{kg}$

### 多选题

1. 以下关于肥胖的干预措施，正确的是：

- A. 肥胖的干预措施应针对所有肥胖患者并确定管理目标
- B. 肥胖干预措施应根据患者的具体情况或人每天摄入的能量

D.12小时

11. ( )是糖尿病最常用的检测指标。

- A.空腹血浆葡萄糖水平(FPG)
- B.糖化血红蛋白
- C.任意时间血浆葡萄糖水平
- D.餐后2小时血糖值

12. 糖化血红蛋白是反映2~3个月血糖控制水平的良好指标。血糖控制理想的水平应在( )之下，良好为6.5%~7.5%，糖化血红蛋白7.5%表明血糖控制差。

- A.7.5%
- B.6.5%
- C.5.5%
- D.8.5%

13. 目前主要有诊室测压、家庭血压监测和动态血压监测3种方法。其中，( )是目前临床诊断高血压和分级的标准方法。由医护人员在标准条件下按照统一的规范进行测量。

- A.动态血压监测
- B.诊室测压
- C.静态血压监测
- D.家庭血压监测

14. 中国成人超重和肥胖症预防与控制指南指出，中国成年人男性腰围( )，女性( )时，则患高血压、糖尿病、血脂异常的危险性增加。

- A. $\geq 90\text{cm}$ 、 $\geq 85\text{cm}$
- B. $>90\text{cm}$ 、 $\geq 85\text{cm}$
- C. $\geq 90\text{cm}$ 、 $>85\text{cm}$
- D. $>90\text{cm}$ 、 $>85\text{cm}$

#### 多选题

1. 以下关于肥胖的表述，错误的是( )。

- A.肥胖的干预程序包括：筛查和确诊肥胖患者并确定管理级别、制订肥胖干预计划、执行干预计划、定时随访并进行效果评价。

B.肥胖干预措施中的控制总能量摄入，一般成人每天摄入能量控制在1000~1200kcal。

C.单纯性肥胖者占肥胖症总人数的90%以上。

D.单纯性肥胖执行常规管理干预方案，重症肥胖者执行强化管理干预方案。

E.建立节食意识，每餐不过饱；尽量减少暴饮暴食的频度和程度。

2. ( )是心血管病的三大经典危险因素。

- A.吸烟
- B.糖尿病
- C.肥胖
- D.血脂异常
- E.高血压

3. 吸烟是一种典型的成瘾行为，( )是这种成瘾行为的影响因素。

- A.团体因素
- B.传播媒介因素
- C.社会环境因素
- D.社会心理因素
- E.家庭因素

4. 健康管理师在创建无烟环境和倡导戒烟中起着重要作用，下面选项中( )是可提供的干预。

- A.安排随访防止复吸
- B.询问吸烟情况
- C.提供信息以帮助戒烟
- D.参与戒烟项目
- E.劝阻吸烟

5. 烟草使用的干预侧重于生活方式管理的策略，具体干预原则包括( )。

- A.以整体为中心，强调干预对象的健康责任和作用
- B.烟草使用的干预主要应放在预防不吸烟者开始吸烟
- C.以个体为中心，强调干预对象的健康责任和作用
- D.形式多样，强调综合干预
- E.以健康为中心，强调预防为主

6. 下面( )做法是自我戒烟法中准备阶段的行为。

- A.作出戒烟决定，牢记戒烟的原因
- B.制订详细的戒烟计划
- C.树立戒烟必定成功的信心
- D.了解一些关于吸烟的医学知识
- E.寻求家人、朋友和同事的支持和鼓励

7. 下列表述中，( )选项是正确的。

- A.烟草使用干预的目标人群是一般人群、青少年、妇女、医师、老师、领导、吸烟者、不吸烟者。
- B.戒烟通常包括药物干预和行为干预。
- C.拒吸第一支烟是针对群体的烟草干预措施之一。
- D.诱发青少年吸烟的主要原因是环境的影响。
- E.加强健康教育，普及烟草危害知识。

8. 选项( )是针对群体的烟草干预措施。

- A.研究和推广有效的戒烟方法和戒烟
- B.建立行为危险因素监测
- C.拒吸第一支烟
- D.不限制吸烟
- E.加强健康教育，普及烟草危害知识。

9. 下面( )是目前我国市场上销售的主要戒烟产品。

- A.戒烟茶
- B.戒烟糖
- C.戒烟火柴
- D.戒烟贴
- E.漱口水

10. 针对个体的烟草干预措施中的自我戒烟法可大致分为以下( )阶段。

- A.行动阶段
- B.维持阶段
- C.准备阶段
- D.发展阶段

E.随访

11. 下面几个帮助吸烟者戒烟的行动中，( )是5A戒烟干预模型。

- A.ask—询问（吸烟情况）
- B.assist—帮助（戒烟）
- C.advise—建议（戒烟）
- D.arrange followup—安排随访（防止复吸）
- E.forecast—预测（戒烟意愿）

12. 下面( )做法是自我戒烟法中维持阶段的行为。

- A.积极参加体育运动
- B.尽量避免和吸烟的人在一起
- C.积极参加健康有益的公益活动
- D.认真对待戒断反应
- E.调整膳食，适当多吃碱性食品

13. 5A戒烟干预模型包括以下( )行动以帮助吸烟者戒烟。

- A.询问
- B.预测
- C.建议
- D.帮助
- E.安排随访

14. 糖尿病临床诊断时，除了依据临床症状多饮、多食、多尿、体重下降（三多一少）之外，还要结合以下( )检测指标。

- A.空腹血浆葡萄糖水平
- B.糖化血红蛋白
- C.任意时间血浆葡萄糖水平
- D.餐后2小时血糖值

15. 血压监测主要有( )种方法。其中，诊室测压是目前临床诊断高血压和分级的标准方法。

- A.动态血压监测
- B.诊室测压
- C.静态血压监测
- D.家庭血压监测

16. 在临床诊疗程度最实用的人

- A.体质指数
- B.腰围
- C.胸围
- D.臀围
- E.身高

单选题

1. 高血压降压不包括( )。

- A.小剂量开
- B.及个体化
- C.优先选择
- D.联合应用
- E.少盐限油

2. 食盐中致血

- A.水
- B.钠
- C.碘
- D.碳
- E.氯

3. 男性每天酒精

- A.不超过20g
- B.不超过25g
- C.不超过15g
- D.不超过25g
- E.不超过10g

4. 高血压患者

- A.10天
- B.3~5天
- C.2周
- D.5~7天

5. 柔韧性练习

16. 在临床诊疗和流行病学调查中，评价肥胖程度最实用的人体测量学指标有（ ）。

- A.体质指数
- B.腰围
- C.胸围
- D.臀围
- E.身高

### 练习（三）

#### 单选题

1. 高血压降压治疗药物应用应遵循的原则中，不包括（ ）。

- A.小剂量开始原则
- B.及个体化原则
- C.优先选择短效制剂原则
- D.联合应用药物原则

2. 食盐中致血压升高的成分主要是（ ）。

- A.水
- B.钠
- C.碘
- D.碳

3. 男性每天酒精摄入量（ ），女性（ ）可减少心脑血管疾病发病的危险。

- A.不超过20g、不超过15g
- B.不超过25g、不超过10g
- C.不超过15g、不超过25g
- D.不超过25g、不超过15g

4. 高血压患者的有氧运动宜每周（ ），每次10分钟逐渐增加达到30分钟。

- A.10天
- B.3~5天
- C.2周
- D.5~7天

5. 柔韧性练习至少每周2-3天，缓慢拉伸大肌肉群，静力拉伸保持（ ）秒。

A.10

B.10-30

C.20-30

D.30

6. 男性每天酒精摄入量不超过25g，女性（ ）

可减少心脑血管疾病发病的危险。

- A.不超过15g
- B.不超过10g
- C.不超过25g
- D.不超过5g

7. 高血压患者应将体重控制在正常范围（ $18.5\text{kg}/\text{m}^2 \leqslant \text{BMI} < 24\text{kg}/\text{m}^2$ ），男性腰围应控制在（ ）之内，女性应控制在（ ）之内。

- A.95cm、85cm
- B.90cm、80cm
- C.90cm、85cm
- D.80cm、85cm

8. 习惯性大量饮酒者，在节制饮酒后大约（ ）可看到明显的降压效果。

- A.1周
- B.2周
- C.10天
- D.5天

9. 高血压患者的有氧运动宜每周5~7天，每次（ ）逐渐增加达到30分钟。

- A.30分钟
- B.5~10分钟
- C.15分钟
- D.10分钟

10. 高血压患者应将体重控制在正常范围（ ），男性腰围应控制在90cm之内，女性应控制在85cm之内。

- A. $18\text{kg}/\text{m}^2 \leqslant \text{BMI} < 24\text{kg}/\text{m}^2$
- B. $18.5\text{kg}/\text{m}^2 \leqslant \text{BMI} < 25\text{kg}/\text{m}^2$
- C. $18.5\text{kg}/\text{m}^2 \leqslant \text{BMI} < 24\text{kg}/\text{m}^2$
- D. $18\text{kg}/\text{m}^2 \leqslant \text{BMI} < 25\text{kg}/\text{m}^2$

11. 柔韧性练习至少每周2-3天, ( )拉伸大肌肉群, 静力拉伸保持10-30秒。  
A. 缓慢  
B. 迅速  
C. 立即  
D. 倾斜
12. 多数高血压患者的管理采用电话干预(包括短信通知), 采用电话干预每个对象大约占用时( )。  
A. 5分钟  
B. 30分钟  
C. 20分钟  
D. 10分钟
13. 高血压干预的评估, 主要评估高血压干预的近期效果和远期效果, 包括高血压干预个体或群体的年度评估和阶段性评估。这里的阶段性的时间段是( )年。  
A. 1~3  
B. 5~7  
C. 7~10  
D. 3~5
14. 患者全年血压控制情况的优良等级范围是全年累计有9个月以上的时间血压记录在( )。  
A. 140/80mmHg以下  
B. 140/90mmHg以下  
C. 140/90mmHg以上  
D. 130/90mmHg以上
15. 患者全年血压控制情况的尚可等级范围是全年累计有( )的时间血压记录在140/90mmHg以下。  
A. 6~9个月  
B. 3~5个月  
C. 9个月  
D. 6个月
16. 建议对高血压患者每年检测( )次空腹血糖和(或)进行OGTT。  
A. 1  
B. 2  
C. 3  
D. 4
17. 建议对45岁以上血糖控制正常者( )后复查。  
A. 1年  
B. 2年  
C. 3年  
D. 5年
18. 在开展高血压生活方式干预之后的一定期间, 应对其实际效果进行评估, 一般以( )为宜。  
A. 1个月  
B. 2个月  
C. 3个月  
D. 半个月
19. 根据2012年全国居民营养与健康状况抽样调查结果, 全国( )成年人糖尿病患病率为9.7%。  
A. 14岁及以上  
B. 16岁及以上  
C. 18岁及以上  
D. 20岁及以上
- 多选题
1. 高血压干预的目标人群有( )。  
A. 高血压患者  
B. 特殊人群  
C. 一般人群  
D. 高血压高危人群
2. 高血压干预策略的非药物治疗, 主要措施有( )。  
A. 增加体重  
B. 减少身体活动  
C. 提倡健康饮食
3. 血压健康教育的内容包括( )。  
A. 保持良好的生活习惯  
B. 高血压健康知识普及教育  
C. 高血压干预策略的应用应遵循以物应用应遵循以  
A. 优先选择  
B. 及个体化  
C. 小剂量开始  
D. 联合应用  
E. 优先选择
4. 健康成年人中的食盐量)摄入量减少钠盐摄入的  
A. 使用低钠味精  
B. 采取总量  
C. 少吃零食  
D. 少吃酱菜  
E. 纠正过咸
5. 高血压干预策略的非药物治疗, 主要措施有( )。  
A. 戒烟  
B. 限制饮酒  
C. 提倡健康  
D. 保持良好  
E. 增加身体
6. 以下( )  
A. 执行干预  
B. 筛查和确认  
C. 制订干预  
D. 高血压干  
E. 评价干预
7. 下列表述( )  
A. 建议每  
B. 高血压  
C. 多吃薯

- D.保持良好的心理状态  
E.高血压健康教育
3. 高血压干预策略中的药物治疗，降压治疗药物应用应遵循以下（ ）原则。  
A.优先选择长效制剂原则  
B.及个体化原则  
C.小剂量开始原则  
D.联合应用药物原则  
E.优先选择短效制剂原则
4. 健康成年人一天食盐（包括酱油和其他食物中的食盐量）摄入量不超过6g。下列（ ）是减少钠盐摄入的主要措施。  
A.使用低钠盐、低钠酱油或限盐酱油、少放味精  
B.采取总量控制  
C.少吃零食  
D.少吃酱菜、腌制食品及其他过咸食品  
E.纠正过咸口味
5. 高血压干预策略的非药物治疗，主要措施有（ ）。  
A.戒烟  
B.限制饮酒和戒烟  
C.提倡健康饮食  
D.保持良好的心理状态  
E.增加身体活动
6. 以下（ ）是高血压的干预程序。  
A.执行干预计划  
B.筛查和确诊高血压患者  
C.制订干预计划  
D.高血压患者的危险分层  
E.评价管理工作和评价管理效果
7. 下列表述中，（ ）是正确的。  
A.建议每人每天的钠盐摄入量6g以下  
B.高血压患者应尽量达到3g以下的限制标准  
C.多吃零食可减少钠盐摄入
- D.男性每天酒精摄入量不超过25g，女性不超过15g可减少心脑血管疾病发病的危险。  
E.降压治疗药物应用应遵循小剂量开始原则，优先选择长效制剂原则，联合应用药物原则及个体化原则。
8. 高血压的干预程序中包括（ ）。  
A.执行干预计划  
B.评价管理效果  
C.定时随访  
D.高血压患者的危险分层  
E.评价管理工作
9. 下列选项中，（ ）是高血压管理的评价指标。  
A.高血压管理的评价指标  
B.高血压管理的工作指标  
C.高血压管理的计划指标  
D.高血压管理的效果指标
10. 个体高血压干预的效果评估按照患者全年血压控制情况，分为（ ）等级。  
A.优良  
B.尚可  
C.一般  
D.不良
11. 糖尿病的干预侧重于疾病管理的策略，具体干预原则包括下面（ ）方面。  
A.个体化  
B.连续性  
C.参与性  
D.综合性  
E.及时性

#### 练习(四)

##### 单选题

1. 根据目前对糖尿病病因的认识，（ ）不是糖尿病的分类。  
A.1型糖尿病

- B.2型糖尿病  
C.3型糖尿病  
D.妊娠糖尿病
2. 根据目前对糖尿病病因的认识,将糖尿病分为1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型糖尿病及妊娠糖尿病4个大类。其中2型糖尿病占全部糖尿病的( )。  
A.85%~90%  
B.90%~95%  
C.85%~95%  
D.80%~85%
3. 建议对高危人群( )检测1次空腹血糖和(或)进行口服葡萄糖耐量试验(OGTT)。  
A.3个月  
B.6个月  
C.9个月  
D.1年
4. 建议对( )以上血糖控制正常者3年后复查。  
A.40岁  
B.45岁  
C.50岁  
D.55岁
5. 糖尿病前期人群是最重要的2型糖尿病高危人群,每年约有( )的IGT患者进展为2型糖尿病。  
A.2%~10%  
B.5%~10%  
C.3%~5%  
D.1.5%~10%
6. 血糖控制差的患者或病情危重者应每天监测( )次,直到病情稳定,血糖得到控制。  
A.1~3  
B.3~5  
C.4~7  
D.5~10

7. 使用胰岛素治疗者在治疗开始阶段每日至少监测血糖( )次,达到治疗目标后每日监测2~4次。  
A.2  
B.3  
C.4  
D.5
8. 治疗糖尿病的营养治疗和运动治疗是控制( )高血糖的基本措施。  
A.1型糖尿病  
B.2型糖尿病  
C.其他特殊类型糖尿病  
D.妊娠糖尿病
9. 《中国2型糖尿病防治指南2017》建议,超重的糖尿病患者体重减少的目标是体重在( )期间减轻5%~10%。  
A.3~5个月  
B.3~6个月  
C.3个月  
D.6个月
10. 糖尿病患者抗阻运动( ),鼓励各种肌肉力量训练,负荷和重复数逐渐增加。  
A.每周至少1次  
B.每周至少2次  
C.每月至少1次  
D.每月至少2次
11. 糖尿病常规管理的患者,要求每年至少随访( )次。  
A.3  
B.4  
C.5  
D.6
12. 通常肥胖的判定标准是体重超过了相应身高所确定的标准值的( )以上。  
A.10%

- B.15%  
C.20%  
D.25%
13. 《中国2型糖尿病防治指南2017》建议,超重的糖尿病患者体重减少的目标是体重在( )期间减轻5%~10%。  
A.5%~10%  
B.1%~5%  
C.15%~20%  
D.10%~15%
14. 在平衡膳食中,脂肪提供的能量占总能量的( )和2型糖尿病患者能量摄入量的( )。  
A.35%~45%  
B.40%~50%  
C.50%~60%  
D.50%~65%
15. 肥胖的干预策略不包括( )。  
A.控制膳食  
B.必须坚持  
C.应坚持治疗  
D.鼓励摄入  
E.采取综合措施  
F.改变人们的生活方式
16. 我们应该提倡( )的生活方式,避免体重增长过多、过快。  
A.3kg、5kg  
B.5kg、10kg  
C.10kg、15kg  
D.3kg、8kg
17. 肥胖干预策略不包括( )。  
A.成年人每天摄入

- B.15%  
C.20%  
D.25%
- A.1000~1100kcal  
B.1100~1200kcal  
C.1200~1300kcal  
D.1000~1200kcal
- 13.《中国2型糖尿病防治指南2017》建议，超重的糖尿病患者体重减少的目标是体重在3~6个月期间减轻（ ）。  
A.5%~10%  
B.1%~5%  
C.15%~20%  
D.10%~15%
- 14.在平衡膳食中，蛋白质、碳水化合物和脂肪提供的能量比，应分别占总能量的10%~15%、（ ）和20%~30%左右。  
A.35%~45%  
B.400%~50%  
C.50%~60%  
D.50%~65%
- 15.肥胖的干预侧重于生活方式管理的策略，下面（ ）不是具体干预原则。  
A.控制膳食与增加运动相结合。  
B.必须坚持预防为主，从儿童、青少年开始，从预防超重入手，并须终生坚持。  
C.应坚持减重计划，速度要快。  
D.鼓励摄入低能量、低脂脂肪的膳食。  
E.采取综合措施预防和控制肥胖，积极改变人们的生活方式。
- 16.我们应该经常注意自己的体重，预防体重增长过多、过快。成年后的体重增长最好控制在（ ）以内，超过（ ）则相关疾病危险将增加。  
A.3kg、5kg  
B.5kg、10kg  
C.10kg、15kg  
D.3kg、8kg
- 17.肥胖干预措施中的控制总能量摄取，一般成人每天摄入能量控制在（ ）。  
A.1000~1100kcal  
B.1100~1200kcal  
C.1200~1300kcal  
D.1000~1200kcal

#### 多选题

- 1.根据目前对糖尿病病因的认识，糖尿病分为（ ）大类。  
A.1型糖尿病  
B.其他特殊类型糖尿病  
C.2型糖尿病  
D.3型糖尿病  
E.妊娠糖尿病
- 2.糖尿病的干预侧重于疾病管理的策略，具体干预原则不包括（ ）方面。  
A.整体性  
B.连续性  
C.参与性  
D.间断性  
E.准确性
- 3.下面表述，（ ）是正确的。  
A.糖尿病教育的形式包括定期开设教育课程。  
B.自我血糖监测是指导血糖控制达标的重要措施，也是减少低血糖风险的重要手段。  
C.自我血糖监测的频率取决于治疗的目标和方式。  
D.睡前血糖监测：适用于注射胰岛素的患者，特别是注射中长效胰岛素的患者。  
E.血糖控制差的患者或病情危重者，当病情稳定或已达血糖控制目标时可每月监测1~2天。

4. 下面选项中, ( ) 是糖尿病患者随访管理方式。  
A.门诊随访  
B.家庭随访  
C.电话随访  
D.社会随访  
E.集体随访
5. ( ) 是糖尿病干预指导措施。  
A.自我监测  
B.合理膳食  
C.控制体重  
D.增加身体活动
6. 糖尿病干预指导措施包括( ) 内容。  
A.控制血糖  
B.控制脂肪的摄入  
C.控制体重  
D.增加身体活动  
E.控制食盐的摄入
7. 糖尿病患者运动过程中,可以预防低血糖的措施表述正确的有( )。  
A.饭后2小时开始运动较为合适。  
B.开始参加运动时,应有同伴陪同,并携带糖果备用。  
C.运动不宜在降糖药物作用最强的时间进行。  
D.注射胰岛素治疗的患者,不宜清晨空腹,尤其不宜在注射胰岛素后和饭前运动。
8. 以下有关糖尿病干预的表述,正确的有( )。  
A.糖尿病干预的过程评估,主要评估糖尿病干预方案的执行情况、管理对象认可和满意程度。  
B.糖尿病干预个体或群体的年度评估和阶段性(周期为1~3年进行1次)评估  
C.糖尿病干预的效果评估,主要评估糖尿病干预的近期效果和远期效果。  
D.每个健康管理年度对患者进行血糖控制

评估,按照患者血糖控制情况,分为达标、未达标共2个等级。

9. 以下( )是肥胖的干预侧重于生活方式管理的策略原则。  
A.控制膳食与增加运动相结合。  
B.树立健康体重的概念,防止为美而减肥的误区。

- C.必须同时防治与肥胖相关的疾病,将防治肥胖作为防治相关慢性病的重要环节。  
D.矫正引起过度进食或活动不足的行为和习惯。

- E.应长期坚持减重计划,速度不宜过快,不可急于求成。

10. 以下关于肥胖干预的表述,( )选项是正确的。

- A.肥胖干预的目标人群分为一般人群、慢性病人群。

- B.经常注意自己的体重,预防体重增长过多、过快。

- C.肥胖的干预策略是针对不同的目标人群采取不同的预防和控制措施。

- D.积极做好宣传教育,使人们更加注意膳食平衡,防止能量摄入超能量消耗。

- E.成年后的体重增长最好控制在3kg以内,超过5kg则相关疾病危险将增加。

11. 肥胖干预措施包括( )。

- A.控制总能量摄取

- B.行为疗法

- C.必要时使用药物

- D.增加身体活动量

12. 根据不同的肥胖患者类型,采取不同的干预强度。下面( )是肥胖的干预程序。

- A.筛查和确诊肥胖患者并确定管理级别

- B.制订肥胖干预计划

- C.执行干预计划

- D.定时随访并进行效果评价

- E.以上选项都是

### 单选题

1. 肥胖三级预防

- A.为了美观  
B.预防糖尿病  
C.预防慢性病  
D.预防肥胖的

2. 高血压的血压

- A.将血压快速  
B.预防脑卒中  
C.降低心脑血  
D.血压平稳过

3. 心血管病的项( )

- A.高血压、糖  
B.高血压、血  
C.高血压、血  
D.高血压、冠

4. 对戒烟的认

- A.复吸现象很  
B.偶尔复吸才  
C.一旦复吸就  
D.连续戒烟2

5. 拒吸第一支

- A.青少年  
B.孕妇  
C.医师  
D.尚未吸烟

6. 糖尿病高危

- A.每年一次  
B.半年一次  
C.半年一次  
D.每年一

### 练习(五)

#### 单选题

1. 肥胖三级预防的最主要目的是( )  
A.为了美观  
B.预防糖尿病  
C.预防慢性病并发症  
D.预防肥胖的危险因素
2. 高血压的血压控制目标是( )  
A.将血压快速降至<140/90mmHg  
B.预防脑卒中  
C.降低心脑血管病死亡率  
D.血压平稳达标
3. 心血管病的三大经典危险因素是指下列哪项( )  
A.高血压、糖尿病、肥胖  
B.高血压、血脂异常、肥胖  
C.高血压、血脂异常、吸烟  
D.高血压、冠心病、肥胖
4. 对戒烟的认识哪项不正确( )  
A.复吸现象很常见  
B.偶尔复吸不必紧张  
C.一旦复吸说明戒烟失败  
D.连续戒烟2年以上才能称为戒烟成功
5. 拒吸第一支烟的重点干预人群为( )  
A.青少年  
B.孕妇  
C.医师  
D.尚未吸烟者
6. 糖尿病高危人群的筛检周期为( )  
A.每年一次OGTT、FPG  
B.半年一次OGTT、FPG  
C.半年一次OGTT  
D.每年一次OGTT
7. 戒烟引起的戒断症状出现最严重的时间段是( )  
A.戒烟后的第三天  
B.戒烟后的头三个月  
C.戒烟后的第一个月  
D.戒烟后的第一周
8. 45岁以上血糖控制正常者血糖筛检周期为( )  
A.3年一次  
B.半年一次  
C.2年一次  
D.1年一次
9. 戒烟的2A+R模型是指( )  
A.建议、评估、帮助  
B.询问、建议、转诊  
C.询问、建议、评估  
D.建议、评估、随访
10. 下列糖尿病并发症中, 1型糖尿病最易发生的并发症是( )  
A.微血管病变(致盲、肾衰)  
B.神经病变  
C.代谢综合症(TG↑、HDL↓、BP↑、FPG↑)  
D.大血管病变(冠心、高血压、脑卒中、糖尿病足)
11. 下列糖尿病并发症中, 2型糖尿病最易发生的并发症是( )  
A.微血管病变(致盲、肾衰)  
B.神经病变  
C.代谢综合症(TG↑、HDL↓、BP↑、FPG↑)  
D.大血管病变(冠心、高血压、脑卒中、糖尿病足)
12. 下列烟草使用干预措施中哪项是最重要的( )  
A.加强健康教育  
B.拒吸第一支烟  
C.法律法规限制吸烟

- D.劝导吸烟者戒烟
13. 戒烟的主要措施是指下列哪项( )  
A.行为干预  
B.健康教育  
C.药物干预  
D.药物干预和行为干预
14. 根据是否患有其他慢性病,如糖尿病、高血压、冠心病等,将肥胖分为单纯性肥胖和( )。  
A.复杂性肥  
B.轻微肥胖  
C.重症肥胖  
D.中度肥胖
15. 下面选项( )不是评价肥胖程度最实用的人体测量学指标。  
A.胸围  
B.腰围  
C.体质指数  
D.臀围
16. 世界卫生组织(WHO)肥胖程度分类标准,体质指数在BMI35~39.9kg/m<sup>2</sup>为( )。  
A.肥胖1级  
B.肥胖2级  
C.肥胖3级  
D.超重
17. ( )是衡量脂肪在腹部蓄积(即腹型肥胖)程度的最简单、实用的指标。  
A.胸围  
B.腰围  
C.体质指数  
D.臀围
18. 脂肪在身体内的分布,尤其是( )堆积的程度,与肥胖相关性疾病有更强的关联。  
A.臀部脂肪  
B.腰部脂肪
- C.腹部脂肪  
D.胸部脂肪
19. 中国成人超重和肥胖症预防与控制指南指出,中国成年人男性腰围≥90cm,女性( )时,则患高血压、糖尿病、血脂异常的危险性增加。  
A.≥80cm  
B.≥75cm  
C.>85cm  
D.≥85cm
20. 臀围是人体站立时( )方向的最大臀部周长值。腰臀比=腰围(cm)/臀围(cm)  
A.倾斜60°  
B.水平  
C.倾斜45°  
D.垂直
21. 腰臀比=腰围(cm)/臀围(cm),为最窄部位的腰围除以最宽部位的臀围。腰臀比男性<1.0、女性( )为正常。  
A.<0.85  
B.≥0.85  
C.>0.75  
D.<0.75
22. 腰臀比是最窄部位的腰围除以最宽部位的臀围。腰臀比男性<1.0、女性<0.85为正常。而腰臀比男性( )、女性( )为腹型肥胖。  
A.≥1.0、<0.85  
B.>1.0、≥0.85  
C.≥1.0、≥0.85  
D.>1.0、>0.85
23. 高血压可分为原发性高血压和( )两种类型。  
A.突发性高血压  
B.永久性高血压  
C.持续性高血压  
D.继发性高血压
- 多选题**
1. 糖尿病随访内容  
A.了解患者病情  
B.了解患者治疗方案  
C.了解患者药物治疗的效果  
D.督促患者定期检查并发症  
E.了解、检查
2. 吸烟的危害主要  
A.可促进心血管病  
B.是肥胖症的  
C.可促进动脉  
D.是哮喘发  
E.是癌症和慢
3. 根据是否患有  
A.单纯性肥胖  
B.复杂性肥胖  
C.重症肥胖  
D.中度肥胖  
E.轻微肥胖
4. 下面关于世界  
A.体质指数  
B.体质指  
C.体质指  
D.体质指  
E.体质指

**多选题**

1. 糖尿病随访内容包括( )
    - A.了解患者病情,评估治疗情况
    - B.了解患者行为改变情况,调整非药物治疗方案
    - C.了解患者就诊和药物使用情况,评价药物治疗的效果
    - D.督促患者定期检查血压、血糖、血脂及相关并发症
    - E.了解、检查患者自我管理的情况
  
  2. 吸烟的危害主要有下列哪几项( )
    - A.可促进心血管病的发病和死亡
    - B.是肥胖症的主要发病因素
    - C.可促进动脉粥样硬化
    - D.是哮喘发作的诱因
    - E.是癌症和慢阻肺的危险因素
  
  3. 根据是否患有其他慢性病,如糖尿病、高血压、冠心病等,将肥胖分为( )
    - A.单纯性肥胖
    - B.复杂性肥胖
    - C.重症肥胖
    - D.中度肥胖
    - E.轻微肥胖
  
  4. 下面关于世界卫生组织(WHO)肥胖程度分类标准,表述错误的是( )
    - A.体质指数在25.0~29.9kg/m<sup>2</sup>为轻微肥胖,BMI30~34.9kg/m<sup>2</sup>为肥胖,BMI35~39.9kg/m<sup>2</sup>为肥胖2级。
    - B.体质指数在25.0~29.9kg/m<sup>2</sup>为超重,BMI35~39.9kg/m<sup>2</sup>为肥胖, $\geq 30\text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖2级。
    - C.体质指数在25.0~29.9kg/m<sup>2</sup>为超重, $\geq 30\text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖,BMI35~39.9kg/m<sup>2</sup>为肥胖2级。
    - D.体质指数在25.0~29.9kg/m<sup>2</sup>为轻微肥胖, $\geq 30\text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖,BMI $\geq 7.40\text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖2级。
    - E.体质指数在25.0~29.9kg/m<sup>2</sup>为超重,BMI35~39.9kg/m<sup>2</sup>为肥胖,BMI $\geq 40\text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖2级。
5. 下列关于腰臀比的叙述,不正确的有( )
  - A.腰臀比=腰围(cm)/臀围(cm)
  - B.腰臀比是最窄部位的腰围除以最窄部位的臀围
  - C.臀围是人体站立时水平方向的最大臀部周长值
  - D.腰臀比男性<1.0、女性<0.85为正常
  - E.腰臀比男性>1.0、女性>0.85为腹部肥胖。
6. 糖尿病“三多一少”症状是指( )
  - A.多饮
  - B.多食
  - C.多睡
  - D.多尿
  - E.体重下降
7. 健康危险因素干预的方法包括重点干预方法和一般干预方法。下面( )是健康危险因素干预的类型。
  - A.膳食干预
  - B.疾病的防治
  - C.心理干预
  - D.运动干预
  - E.行为矫正
8. 健康危险因素干预的方法包括重点干预方法和一般干预方法。以下( )是健康管理干预的模式。
  - A.家庭管理式
  - B.自我管理式
  - C.社区综合管理式
  - D.契约式