

2019 年 11 月健康管理师三级考试真题-技能答案

展开全文

健康管理师三级考试真题-技能题单选

(1~5 题共用题干)

赵女士，58 岁，身高 158cm，体重 74kg，平日不爱运动，体检发现血糖偏高，经内分泌科确诊患有 2 型糖尿病，并为赵女士提供了糖尿病药物治疗和非药物治疗的建议

1.不属于赵女士自我监测内容的是

- A.血压
- B.体重
- C.血糖
- D.尿糖
- E.血脂

答案：E

2.关于赵女士合理膳食的描述正确的是

- A.碳水化合物能量占膳食总能量的 45%~50%
- B.控制总能量的摄入和植物性油脂的摄入
- C.蛋白质能量占膳食总能量的 25%
- D.脂肪能量占膳食总能量的 20%~30%
- E.每月摄入的食用油不应超过 600g

答案：C

3.为更好的控制血糖，赵女士根据医生的建议增加身体活动，为了预防在身体活动中发生低血糖，下列方法不恰当的是

- A.不宜在降糖药物作用最强的时间进行
- B.饭前 0.5~1 小时运动较为合适
- C.随着运动量的增加，血糖有所下降，应酌情调整降糖治疗方案
- D.参加运动时应有同伴陪同，并携带糖果备用
- E.若运动量较大，则运动前增加饮食量或适当减少降糖药物量

答案：B

4.干预1年后。医生评估赵女士的糖尿病控制情况为达标，下列话关于糖尿病控制目标的描述正确的是

- A.体质指数 < 28.0kg/m²
- B.血压 < 140/90mmHg
- C.HDL-C > 1.3mmol/L
- D.空腹血糖 4.4~7.0mmol/L
- E.HbA1C < 8%

答案：D

5.糖尿病自我管理的内容不包括

- A.自我监测
- B.运动管理
- C.膳食管理
- D.心理干预
- E.健康教育

答案：D

(6~9题共用题干)

某运输公司，男性员工居多，吸烟率达60%，为帮助员工戒烟，公司引入健康管理师为员工开展针对烟草使用的健康教育、戒烟干预等活动。

6.关于戒烟的益处说法正确的是

- A.停止吸烟10小时左右，肺活量开始增加
- B.停止吸烟1年后，患癌症的几率大大降低
- C.停止吸烟72小时左右，肺功能改善30%
- D.停止吸烟8小时左右，体内的一氧化碳水平趋向正常
- E.停止吸烟8小时左右，心脏病的发作机会减少

答案：D

7.不属于针对群体的烟草干预措施的是

- A.五日戒烟法
- B.对吸烟员工发放戒烟产品
- C.在公司内建立吸烟监测系统

- D.限制吸烟.劝阻别人戒烟
- E.加强健康教育，普及烟草危害知识

答案：A

8.员工自我戒烟的第三阶段是

- A.维持阶段
- B.准备阶段
- C.随访阶段
- D.终止阶段
- E.行动阶段

答案：A

9.部分员工已经准备戒烟或即将戒烟，考虑到戒烟症状对复吸的影响，最佳的随访计划应安排的时间为

- A.戒烟后 1 个月.3 个月和 6 个月
- B.戒烟前 1 周.戒烟后 1 周和 1 个月
- C.戒烟前 1 个月.1 周和戒烟后 1 周
- D.戒烟后 3 个月.6 个月和 1 年
- E.戒烟后 1 周.1 个月和 3 个月

答案：E

(10~12 题共用题干)

杨女士，43 岁，身高 160cm，体重 73 千克，血胆固醇 4025mmol/L。每天蔬菜水果摄入 600g 以上，体力活动不足，其丈夫经常在家吸烟，母亲糖尿病史。

10.杨女士的 BMI 是

- A.26.5kg/m²
- B.45.6kg/m²
- C.27.5kg/m²
- D.28.5kg/m²
- E.25.5kg/m²

答案：D

11.杨女士不属于哪个疾病的高危人群

- A.冠心病
- B.糖尿病
- C.肺癌
- D.乳腺癌
- E.脑卒中

答案：D

12.杨女士某种疾病的风险是同年龄同性别人群平均危险度的 1.3 倍，这种表示方法属于

- A.绝对危险度
- B.相对危险度
- C.病死率
- D.目标危险度
- E.健康年龄

答案：B

(13~15 题共用题干)

健康风险评估一般需要按照基本的步骤来进行，其中的跟踪指导、随访以及效果评估对保证健康管理的效果至关重要，请根据掌握的知识回答下列问题。

13.跟踪指导主要是指

- A.积极与服务对象进行联系，鼓励他们不定期来健康管理中心接受指导
- B.定期与服务对象保持联系，提醒服务对象按医生的处方用药，保证治疗的有效性
- C.定期与服务对象保持联系，提醒服务对象与健康管理者保持联系
- D.定期与服务对象保持联系，提醒服务对象按健康管理处方及健康行动计划去做
- E.积极与服务对象进行联系，鼓励他们定期来健康管理中心接受指导

答案：D

14.由于服务对象疾病危险程度不同，其风险等级决定了随访时间，一般随访原则是

- A.对高度危险的服务对象的随访时间一般为每一个月一次
- B.对高度危险的服务对象且有三个以上危险因素的，随访时间一般为每三个月一次
- C.对高度危险的服务对象的随访时间一般为每六个月一次
- D.对高度危险的服务对象且有三个以上危险因素的，随访时间一般为每一个月一次
- E.对高度危险的服务对象的随访时间一般为每三个月一次

答案：E

15.对被管理对象的效果考核是健康管理工作的一个重要环节，考核内容一般不包括

- A.健康管理师的服务满意度
- B.不同病种的控制率和有效率
- C.危险因素的控制情况
- D.个人健康危险信息的知晓度
- E.个人的健康改善知识.行为改变

答案：A

(16~17 题共用题干)

吸烟是一种成瘾行为，对于它的形成和戒除，需要有清醒的认识。

16.吸烟成瘾的影响因素不包括

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

答案：C

17.吸烟可以导致的疾病不包括

- A.动脉粥样硬化
- B.慢性阻塞性肺疾病

- C.肺癌
- D.高血压
- E.血脂异常

答案：E

(18~20 题共用题干)

高血压社区干预的内容和措施应掌握以下关键点。

18.开展高血压的社区干预，首先应做好干预过程记录，这些记录不包括

- A.心脏支架手术记录
- B.高血压随访记录单
- C.高血压患者自我管理卡
- D.高血压患者转诊单
- E.高血压社区管理卡首页

答案：A

19.高血压患者社区管理随访卡的内容不包括

- A.管理级别
- B.医疗保障情况
- C.药物服用情况
- D.未服药的原因
- E.目前并发症

答案：B

20.高血压患者转诊单的内容不包括

- A.患者的运动状况
- B.患者的初步诊断
- C.患者的主要病史
- D.患者的治疗方案
- E.患者的基本信息

答案：A

(21~23 题共用题干)

某企业制定员工的健康管理计划，提出通过企业微信公众号推广

员工健身活动.在距离工作区域较近的休闲区域设置健身器械.实行工间操制度等方案,预期通过一年的努力,员工的锻炼率有所提高。

21.设置健身器械属于健康教育干预的何种策略

- A.政策策略
- B.倡导策略
- C.教育策略
- D.环境策略
- E.传播策略

答案：D

22.实行工间操制度属于健康教育干预的何种策略

- A.传播策略
- B.倡导策略
- C.环境策略
- D.教育策略
- E.政策策略

答案：E

23.这个计划的目标忽略了

- A.变化程度
- B.区域
- C.内容
- D.对象
- E.时间

答案：A

(24~25 题共用题干)

健康风险评估一般包括三个基本模块：问卷、危险度的计算以及信息反馈（评估报告），请回答下列问题。

24.健康风险评估的问卷是信息收集的一个重要手段，但一般不包括的信息有

- A.个人及家族健康史
- B.个人压力与健康认知等方面的信息

- C.与疾病相关的人群公共卫生指标
- D.生活方式信息
- E.生理生化指标信息

答案：C

25.危险度的计算主要包括下列哪两种方式

- A.Framingham 原始模型和简化模型
- B.发病率计算和患病率计算
- C.单因素回归模型法和多因素回归模型法
- D.单因素加权法和多因素模型法
- E.单因素模型法与多因素加权法

答案：D

(26~30 题共用题干)

某男士，45 岁，外企白领，身高 170cm，体重 92kg，烟龄 20 年，每天吸烟约一包，喜食甘厚味，血压.血脂.血糖等检测结果目前均正常。

26.按照身高体重情况，该男士体重属于

- A.肥胖
- B.羸弱
- C.正常
- D.消瘦
- E.超重

答案：A

27.对该男士进行营养指导，最重要的应该是

- A.谷物为主
- B.控制能量摄入
- C.补充蛋白
- D.新鲜卫生
- E.增加奶类和豆类摄入

答案：B

28.与该男士协商后制订“平均每周中等强度的运动量达到 180 分

钟”的目标，这个目标属于

- A.认真目标
- B.总目标
- C.健康目标
- D.行为目标
- E.过程目标

答案：D

29.该男士在开始锻炼后 2 周停止了，在这种情况下，健康管理师需要给予他

- A.体语反馈
- B.书面反馈
- C.消极性反馈
- D.模糊性反馈
- E.积极性反馈

答案：C

30.该男士曾尝试戒烟，但屡屡失败，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.文化因素
- B.传播媒介因素
- C.社会心理因素
- D.家庭因素
- E.人格因素

答案：C

(31~35 题共用题干)

某社区计划对高危人群进行健康风险评估，并提供健康促进与指导信息。请回答有关健康促进与指导信息方面的问题

31.关于健康生活方式评估分值表述不正确的是

- A.得分越高说明，说明健康风险越小
- B.是在个人健康信息基础上对受评估者的整体生活方式的评估
- C.得分在 80 ~ 100 分被认为是最佳范围

- D.得分越高，说明健康风险越大
- E.得分在 60 分以上可认为拥有良好的生活习惯

答案：D

32.可改变的危险因素主要是指

- A.受政策影响变化较大的危险因素
- B.在临床检查中数值会经常改变的因素影响
- C.经循证医学证明，对健康有明确影响，改变后健康会改善的影

响因素

- D.对健康有明确影响，个人也有意愿去改变的影响因素
- E.年龄是一个典型的可改变危险因素

答案：D

33.生活方式相关的危险因素不包括

- A.压力过大
- B.饮酒过量
- C.吸烟
- D.社会经济因素
- E.不合理饮食

答案：D

34.膳食处方的主要原则不包括

- A.提供个性化饮食结构建议
- B.提供特定能量及级别和膳食营养特点的食谱
- C.建议保持理想体重
- D.就餐环境卫生
- E.提供食物交换份建议

答案：D

35.运动处方最科学的是

- A.根据个人的健康信息，通常以 30 天为单位，给出个性化的运动
- 方案
- B.通常为多个阶段循序渐进的锻炼方案
 - C.建议每周运动三次，每次 30 分钟，中等强度

- D.针对体型训练的目标给出个性化的建议
- E.按照疾病禁忌的要求给出个性化的运动方案

答案：B

(36~40 题共用题干)

某科技公司，员工平均年龄 25~35 岁，少数 40 岁以上，男女比例 3:1，工作性质为电脑伏案工作，经常熬夜，精神压力大，夜宵和抽烟现象普遍。根据材料，请回答下列问题。

36.该公司负责人希望了解员工的健康状况及今后提高员工健康水平的办法，下列做法适宜的是

- A.生活方式调查
- B.健康风险评估
- C.工作压力调查
- D.个性化健康体检
- E.团体健康体检

答案：B

37.为该公司做健康风险评估，还需要收集的资料是

- A.每位员工的体检结果和生活方式调查情况
- B.企业文化
- C.员工工作环境调查
- D.员工生活环境调查
- E.公司团体的体检结果

答案：A

38.给该公司提供的健康风险评估报告，应包括的内容是

- A.运动指导
- B.疾病危险性报告
- C.健康管理处方
- D.健康危险因素总结
- E.健康信息清单

答案：B

39.健康风险评估结果表明，分别有 20%.30%的员工处于糖尿病

和高血压的高风险水平。人群健康风险评估的意义不包括

- A.发现危险因素
- B.有针对性的健康干预
- C.鼓励人们改变不健康行为
- D.把人群分类
- E.早发现疾病

答案：E

40.公司一位员工，实际年龄 38 岁，评价年龄 41 岁，理想健康年龄 32 岁

- A.该员工身体健康状况还可以
- B.该员工寿命增长空间是 9 岁
- C.该员工寿命增长空间是 6 岁
- D.该员工身体健康状况很好
- E.该员工寿命增长空间是 3 岁

答案：B

(41~44 题共用题干)

某社区卫生服务中心拟对该社区糖尿病患者进行规范化健康管理，通过门诊、体检、调查等方式筛查糖尿病患者，建立健康档案，制定诊疗计划，给予健康处方。

41.筛查中应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.高血压管理随访表.糖尿病管理随访表
- C.健康体检表.行为危险因素调查表.糖尿病管理随访表.高血压管理随访表
- D.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
- E.个人基本信息表.行为危险因素调查表.糖尿病管理随访表.高血压管理随访表

答案：D

42.如果通知辖区居民来参加免费体检筛查，必需且合适的体检项目是

- A.糖化血红蛋白
- B.空腹血糖
- C.随机血糖
- D.口服葡萄糖耐量试验
- E.餐后血糖

答案：C

43.对于已经确诊的糖尿病患者，调查表所涉及的用药情况调查，为避免非糖尿病患者回答，可以

- A.双人平行录入
- B.设置为必答项
- C.设置自动作答
- D.设置数值范围
- E.设置跳转

答案：E

44.询问居民每天工作强度.家务劳动.上下班交通方式.业余体育锻炼情况，是想了解其

- A.工作时的身体活动
- B.身体活动总量
- C.交通时的身体活动
- D.静态习惯
- E.娱乐性身体活动

答案：B

(45~49 题共用题干)

小王，男性。就职于某互联网创业公司，压力大，加班多，午餐和晚餐以外卖为主。近期体检：身高 170cm，体重 85kg，腰围 101cm，无心血管疾病家族史。小王来到某健康管理机构进行咨询。

45.关于小王腰围和 BMI 说法正确的是

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/167121041142006036>