

2020 年健康管理师操作技能模拟试题考试真题（含答案）

一、共用题干单项选择题

(1~5 共用题干)

社区卫生服务部门对社区高血压患病情况做了调查，结果发现社区高血压患病率较高，为应对此种情况，社区卫生服务部门设计了高血压防护手册发送给社区居民，居民们按照手册上的建议改正了自己生活方式，高血压患病率有所下降，根据材料回答下列各题。

1. 在健康信念模式中，居民会采纳有利于健康的行为与下列哪项因素无关：

- A.感知疾病的威胁 B.感知健康行为的益处和障碍
- C.自我效能 D.提示因素
- E.医生的医术水平

2. 拉斯韦尔五因素传播模式不包括：

- A.传播者 B.信息与讯息
- C.媒介渠道 D.受传者
- E.人际传播

3. 下列哪项不属于制作宣传手册的程序：

- A.分析需求和确定信息 B.形成终稿
- C.制订计划 D.传播材料预试验
- E.材料的生产发放与使用

4. 下列哪项不是针对全社区所有居民的传播材料：

- A.传单 B.宣传栏
- C.招贴画或海报 D.标语和横幅
- E.DVD

5. 在给居民们传授高血压日常防护知识时，除了手册，还可以制作条幅悬挂于社区，下列有关条幅说法错误的是：

- A.文字少 B.字号大
- C.通俗易懂 D.无法传递复杂的信息
- E.可以全面传播健康信息

(6~8 共用题干)

健康管理师可以通过相关的专业知识对健康危险因素进行提前干预。

6. 下列对于健康风险评估的理解正确的是：

- A.大量基础的统计学数据与个人数据比较，推估所有人患病或死亡风险的运算过程
- B.大量基础的统计学数据与个人数据比较，推估个人患病或死亡风险的运算过程
- C.大量基础的流行病学数据与个人数据比较，推估个人患病或死亡风险的运算过程
- D.大量基础的流行病学数据与个人数据比较，推估个人健康概率的运算过程
- E.大量基础的统计学数据与所有人数据比较，推估个人患病或死亡风险的运算过程

7. 慢性病的主要风险因素是不健康的生活习惯，根据世界卫生组织推测，如果消灭了这些风险因素，而心脏病的发病可以减少_____，同时可以预防脑卒中和 2 型糖尿病，并且减少_____癌症的发生。

- A.50%， 50% B.80%， 40%
- C.60%， 80% D.40%， 80%
- E.80%， 60%

8. 健康风险评估的目的是：

- A.收集客户的个人信息 B.健康数据转变为健康信息
- C.统计健康危险因素 D.调查遗传史

E.评估心理健康

(9~11 共用题干)

健康管理师可以通过相关的专业知识对健康危险因素进行提前干预。

9. 下列对于健康风险评估的理解正确的是:

A.大量基础的统计学数据与个人数据比较,推估所有人患病或死亡风险的运算过程

B.大量基础的统计学数据与个人数据比较,推估个人患病或死亡风险的运算过程

C.大量基础的流行病学数据与个人数据比较,推估个人患病或死亡风险的运算过程

D.大量基础的流行病学数据与个人数据比较,推估个人健康概率的运算过程

E.大量基础的统计学数据与所有人数据比较,推估个人患病或死亡风险的运算过程

10. 慢性病的主要风险因素是不健康的生活习惯,根据世界卫生组织推测,如果消灭了这些风险因素,而心脏病的发病可以减少_____,同时可以预防脑卒中和 2 型糖尿病,并且减少_____癌症的发生。

A.50%, 50% B.80%, 40%

C.60%, 80% D.40%, 80%

E.80%, 60%

11. 健康风险评估的目的是:

A.收集客户的个人信息 B.健康数据转变为健康信息

C.统计健康危险因素 D.调查遗传史

E.评估心理健康

(12~14 共用题干)

闫女士,53 岁,为家庭主妇,身高 160cm,体重 78kg,腰围为 86cm,体检时血压为 142/92mmhg,母亲糖尿病史,父亲有高血压病史。

12. 闫女士的 BMI 是:

A.26.5kg/m² B.45.6kg/m²

C.27.5kg/m² D.30.47kg/m²

E.25.5kg/m²

13. 按我国成人血压的标准, 闫女士的血压为:

A.正常高值 B.正常血压

C.高血压 2 级 D.高血压

E.高血压 3 级

14. 闫女士是在体检时发现的高血压, 疾病的确诊及高危人群发现的途径还有很多, 其中不包括:

A.医务室提供的简易测量血压的装置 B.在社区开展全民筛查

C.通过已建立的人群健康档案发现 D.流行病学调查

E.自我测量血压

(15~16 共用题干)

健康管理的一个关键步骤是健康信息的采集, 健康调查表则是健康信息采集的工具。

15. 填写个人基本信息表时, 下列说法正确的是:

A.文化程度指截至本次健康记录时间, 本人接受教育所取得的最高学历

B.下岗待业者工作单位填写最后一次离职的单位全称

C.联系人姓名填写健康监测对象的姓名

D.少数民族者在民族栏填写简称

E.既往史包括父母是否有遗传性或遗传倾向的疾病或症状

16. 在填写健康行为问题表格时, 下列说法错误的是:

B.1 份蔬菜约等于 1 小碗的量

C.1 份水果约等于 1 个 200g 大小的苹果、香蕉或橘子

D. “饮酒量的评判标准”中指出 1 标准杯等于半两白酒(40%)

E. “饮酒量的评判标准”中指出 1 标准杯等于 3 两葡萄酒

(17~21 共用题干)

马女士，42 岁，身高 161cm，体重 64kg，在某纺织厂工作，乘坐公交车上下班，平时工作基本都是坐着，加班多，很少有时间进行身体活动。近期体检发现体重增加了 10kg。马女士来到你所在健康管理机构进行咨询。

17. 根据马女士目前的体重状况，可判定她为：

A.消瘦 B.正常体重

C.超重 D.肥胖

E.过度肥胖

18. 现打算对马女士进行干预，下列干预原则错误的是：

A.采取综合措施预防和控制肥胖

B.鼓励摄入低能量、低脂肪的膳食

C.如果能够增加运动量就没有必要控制膳食了

D.控制膳食与增加运动相结合

E.应长期坚持减重计划

19. 对马女士进行针对性干预，最主要是：

A.预防其体重进一步增长 B.改变其知识、观念和态度

C.传播健康的生活方式 D.控制饮食

E.加强体力活动

20. 关于肥胖的主要干预措施，下列哪项是非必要的：

C.行为疗法 D.使用药物

E.控制饮食热量和增加身体活动相结合

21. 马女士希望在期望短期内恢复到所谓的“理想体重”，但这并不现实，对于已经超重肥胖的人来说在 1 年之内比原有体重减少_____也会对健康有极大好处。

A.5%~15% B.5%~10%

C.5%~20% D.10%~15%

E.10%~20%

参考答案解析:

1.【答案】E。解析：(1)该题考查的是健康管理师(理论)-第六章-健康教育学-健康信念模式的知识点。(2)在健康信念模式中，是否采纳有利于健康的行为与下列因素有关：①感知疾病的威胁(A 错);②感知健康行为的益处和障碍(B 错);③自我效能(C 错);④提示因素(D 错);⑤社会人口学因素。医生的医术水平不在此范围(E 对)。故此题选择 E 选项。

2.【答案】E。解析：(1)该题考查的是健康管理师(理论)-第六章-健康教育学-传播的基本概念与模式的知识点。(2)拉斯韦尔五因素传播模式包括：传播者(A 错);信息与讯息(B 错);媒介渠道(C 错);受传者(D 错);效果。人际传播属于传播模式的一种(E 对)。故此题选择 E 选项。

3.【答案】B。解析：(1)该题考查的是健康管理师(理论)-第六章-健康教育学-传播材料制作的知识点。(2)在现有的信息或材料不充足时，需要制作新的传播材料，材料制作应遵循以下六个程序：①分析需求和确定信息(A 错);②制订计划(C 错);③形成初稿(B 对);④传播材料预试验(D 错);⑤材料的生产发放与使用(E 错);⑥监测与评价。故此题选择 B 选项。

4.【答案】A。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第三章-健康指导-健康教育技能要求的知识点。(2)针对群体的传播材料包括：宣传栏(B 错)、招贴画/海报(C 错)、标语/横幅(D 错)、DVD(E 错)、报刊/杂志、广播、电视。针对个体的传播材料包括：传单、折页、小册子。传单是属于针对个体的传播材料(A 对)。故此题选择 A 选项。

5.【答案】E。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第三章-健康指导-健康教育技能要求的知识点。(2)标语和横幅的特点是文字少(A 错)，字号大(B 错)，既可

墙标语等。图片标语和横幅无法传递复杂的信息(D 错)。一般就要选择最重要的信息进行传播(E 对)。必须选择与目标受众健康利益密切相关的,对群众认知疾病、预防疾病、保护健康有直接帮助的信息内容信息还需要简练通俗(C 错),要让群众直接懂得最关键的知识,懂得应该怎么做,要一看就懂,只有这样才能取得好的效果。故此题选择 E 选项。

6.【答案】C。解析:(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第二章-健康风险评估和分析-健康风险设别的知识点。(2)健康风险评估是一种以大量基础的流行病学数据与个人数据比较以推估个人患病或死亡风险的运算过程(C 对, D 错)。健康风险评估一定是流行病学的数据和个人数据的对照(ABE 错)。故此题选择 C 选项。

7.【答案】B。解析:(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第二章-健康风险评估和分析-健康危险因素的知识点。(2)慢性病的主要风险因素是不健康的生活习惯,如不健康的饮食、缺乏运动和体力活动吸烟和无节制的饮酒等。根据世界卫生组织推测,如果消灭了这些风险因素,而心脏病的发病可以减少80%,同时可以预防脑卒中和 2 型糖尿病,并且减少 40%癌症的发生(B 对)。ACDE 具体比例错误(ACDE 错)。故此题选择 B 选项。

8.【答案】B。解析:(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第二章-健康风险评估和分析-健康危险评估的一般原理的知识点。(2)健康风险评估的目的,将健康数据转变为健康信息(B 对, A 错)。信息与数据的一个重要区别就是:信息是处理后的数据所形成的一种形式,它可用来辅助做决策或支持其他行动。健康信息是指与人的健康有关的信息,泛指一切有关人的身体、心理、社会适应能力的知识、技术、观念和行为模式等,表达了人们对健康的判断、观点、态度以及情感。CD 选项为健康危险的数据的收集(CD 错),E 选项是健康信息的一个分支(E 错)。故此题选择 B 选项。

9.【答案】C。解析:(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第二章-健康风险评估和分析-健康风险设别的知识点。(2)健康风险评估是一种以大量基础的流行病学数据与个人数据比较以推估个人患病或死亡风险的运算过程(C 对, D 错)。健康风险评估一定是流行病学的数据和个人数据的对照(ABE 错)。故此题选择 C 选项。

10.【答案】B。解析:(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第二章-健康风险评估和分析-健康危险因素的知识点。(2)慢性病的主要风险因素是不健康的生活习惯,如不健康的饮食、缺乏运动和体力活动吸烟和无节制的饮酒等。根据世界卫生组织推测,如果消灭了这些风险因素,而心脏病的发病可以减少80%,同时可以预防脑卒中和 2 型糖尿病,并且减少 40%癌症的发生(B 对)。ACDE 具体比例错误(ACDE 错)。故此题选择 B 选项。

11.【答案】B。解析:(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第二章-健康风险评估

和分析-健康危险评估的一般原理的知识点。(2)健康风险评估的目的,将健康数据转变为健康信息(B 对, A 错)。信息与数据的一个重要区别就是:信息是处理后的数据所形成的一种形式,它可用来辅助做决策或支持其他行动。健康信息是指与人的健康有关的信息,泛指一切有关人的身体、心理、社会适应能力的知识、

题选择 B 选项。

12. 【答案】D。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第一章-健康监测-体格测量的知识点。(2)BMI(体质指数)是评价 18 岁以上成人营养状况的常用指标， $BMI = \text{体重(kg)} / [\text{身高(m)}]^2$ ，经计算闫女士的体质指数为 30.47kg/m^2 (D 对，ABCE 错)。故此题选择 D 选项。

13. 【答案】D。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第一章-健康监测-体格测量的知识点。(2)医学上的正常血压是对一定数量人的基础血压通过统计学处理得出的统计学平均数。我国成人血压的标准是：①正常血压：收缩压 $< 120 \text{mmHg}$ 和舒张压 $< 80 \text{mmHg}$ (B 错)。②正常高值： $120 \text{mmHg} \leq \text{收缩压} < 140 \text{mmHg}$ 和/或 $80 \text{mmHg} \leq \text{舒张压} < 90 \text{mmHg}$ (A 错)。③高血压：收缩压 $\geq 140 \text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90 \text{mmHg}$ (D 对)。根据血压升高水平，又进一步将高血压分为 1 级、2 级和 3 级，高血压 1 级(轻度)：收缩压 $140 \sim 159$ /舒张压 $90 \sim 99 \text{mmHg}$ ；高血压 2 级(中度)：收缩压 $160 \sim 179$ /舒张压 $100 \sim 109 \text{mmHg}$ (C 错)；高血压 3 级(重度)：收缩压 $\geq 180 \text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 110 \text{mmHg}$ (E 错)。故此题选择 D 选项。

14. 【答案】B。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-常见慢性病-患者及高危人群的发现渠道的知识点。(2)患者及高危人群的发现渠道：①机会性筛查：包括门诊就诊、医疗场所提供测量血压的装置等(A 错)；②重点人群筛查：在 35 岁以上成人中开展筛查(B 对)，测量血压，以早期发现高血压患者；并对血压检出不正常者进行登记和随访；③人群健康档案：通过已建立的人群健康档案发现高血压患者(C 错)；④健康体检：定期或不定期的健康体检中检出的高血压患者，特别是无症状高血压患者；⑤已确诊的患者信息；⑥其他途径的机会性筛查：如流行病学调查等(D 错)；⑦家庭自测血压：自我测量血压以及时发现血压升高(E 错)；⑧可穿戴设备监测血压。故此题选择 B 选项。

15. 【答案】A。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第一章-健康监测-信息采集与健康监测的知识点。(2)收集个人基本信息时填表要求包括：①工作单位：应填写目前所在工作单位的全称，离退休者填写最后工作单位的全称；下岗待业或无工作经历者须具体注明(B 错)。②联系人姓名：填写与健康监测对象关系紧密的亲友姓名(C 错)。③民族：少数民族应填写全称，如彝族、回族等(D 错)。④血型：在前个“□”内填写与 ABO 血型对应编号的数字；在后个“□”内填写是否为“RH 阴性”对应编号的数字。⑤文化程度：指截至本次健康记录时间，本人接受国内外教育所取得的最高学历或现有水平所相当的学历(A 对)。⑥药物过敏史：表中药物过敏主要列出青霉素、磺胺或者链霉素过敏，如有其他药物过敏，请在其他栏中写明名称，可以多选。⑦既往史：包括疾病史，填写现在和过去曾经患过的某种疾病(E 错)。⑧家族史：指直系亲属(父亲、母亲、兄弟姐妹、子女

中是否患过所列出的具有遗传性或遗传倾向的疾病或症状。故此题选择 A 选项。

16. 【答案】C。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第一章-健康监测-信息采集与健康监测的知识点。(2)在填写健康行为问题时，“饮酒量的评判标准”：1 标准杯等于半两白酒(40%)(D 错)，或 1 两低度白酒(A 错)，或 1 两半黄酒，或 3 两葡萄酒(E 错)，或 1 易拉罐啤酒。其他酒类请参照这一标准来说明。1 份蔬菜

(C对)。故此题选择C选项。

17.【答案】D。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-肥胖的干预的知识点。(2)判断超重或肥胖的指标主要是体质指数(BMI)，它是一种计算身高比体重的指数，计算方法是 $BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$ ，单位是 (kg/m^2) 。马女士身高 161cm，原本体重为 64kg，后体重增加了 10kg，为 74kg，计算其 $BMI = 74 / 1.61^2 = 28.5 \text{kg}/\text{m}^2$ 。通常我国成人 BMI 值标准：18.5~23.9 kg/m^2 为正常体重(B错)，<18.5 kg/m^2 为体重过低(A错)，24.0~27.9 kg/m^2 为超重(C错)， $\geq 28 \text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖(D对)。没有强调过度肥胖的界值(E错)。故此题选择 D 选项。

18.【答案】C。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-肥胖的干预的知识点。(2)肥胖的干预侧重于生活方式管理的策略，具体干预原则包括：①必须坚持预防为主，从儿童、青少年开始，从预防超重入手，必须终生坚持。②采取综合措施预防和控制肥胖，积极改变人们的生活方式，包括改变膳食、增加身体活动、矫正引起过度进食或活动不足的行为和习惯(A错)。③鼓励摄入低能量、低脂肪、适量蛋白质和碳水化合物、富含微量元素和维生素的膳食(B错)。④控制膳食与增加运动相结合(C对，D错)，因为这两种方法相结合可使基础代谢率不至于因摄入能量过低而下降，达到更好的减肥效果。积极运动不仅可以增加基础代谢率，还可防止体重反弹，改善心肺功能产生更多、更全面的健康受益。⑤应长期坚持减重计划(E错)，速度不宜过快，不可急于求成。⑥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。⑦树立健康体重的概念，防止为美而减肥的误区。故此题选择 C 选项。

19.【答案】A。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-肥胖的干预的知识点。(2)已有超重和肥胖并伴有肥胖相关疾病的高危个体，主要预防其体重进一步增长(A对)，最好使其体重有所降低，并对已出现并发症的患者进行疾病管理，如自我监测体重、制定减重目标，以及指导相应的药物治疗方法。改变其知识、观念和态度(B错)，传播健康的生活方式(C错)，控制饮食(D错)，加强体力活动(E错)均属于为了预防体重进一步增长而采取的具体措施。故此题选择 A 选项。

20.【答案】D。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-肥胖的干预的知识点。(2)肥胖干预措施：①控制总能量摄取(A错)。②增加身体活动量(B错)。③行为疗法(C错)。④必要时使用药物(D对)。对于减肥，采用控制饮食热量和增加身体活动相结合的方法效果最好(E错)。故此题选择 D 选项。

21.【答案】B。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-肥胖的干预的知识点。(2)要使已超重或肥胖者意识到，期望短期恢复到所谓的“理想体重”往往不太现实，但是即使在 1 年之内比原有体重减少 5%~10% 也会对健康有极大好处(B对，A、C、D、E错)，要使患者了解到，在短期内过度限制食物摄入可能见到一些暂时效果，如果不长期坚持减少膳食中的热量摄入，也不积极参加体力活动，则很难保证体重保持在已降低的水平，个别患者的体重甚至会进一步增长，甚至超过减肥前的原始水平。减肥反复失败会使患者失去信

一、共用题干单项选择题

(22~25 共用题干)

吸烟是心血管病的三大经典危险因素(高血压, 血脂异常和吸烟)之一, 吸烟可促进动脉粥样硬化, 进而明显增加心脑血管病的发病和死亡, 此外吸烟也是恶性肿瘤和慢性阻塞性肺部疾病等其他多种慢性病的危险因素, 某社区所有成年男性基本都有吸烟的嗜好, 现拟对该社区进行烟草使用的干预。

22. 烟草中的致癌物质主要是:

- A.烟焦油 B.一氧化碳
- C.二氧化碳 D.尼古丁
- E.苯并芘

23. 拒吸第一支烟对控制吸烟率是最为重要的, 重点干预的人群是:

- A.慢性病人群 B.青少年人群
- C.老年人群 D.孕妇
- E.医师

24. 打算针对该社区的全体居民制作一些关于烟草相关的传播材料, 以下哪项不属于针对群体的传播材料:

- A.宣传栏 B.标语/横幅
- C.小册子 D.报刊/杂志
- E.招贴画/海报

25. 吸烟是一种典型的成瘾行为, 成瘾行为指成瘾后表现出的一系列心理行为表

现, 一旦终止成瘾物质的使用, 会出现空虚、无聊、无助、不安等心理异常, 同时会出现嗜睡、流涎、恶心等躯体异常症状, 是一组心理和生理的综合改变, 这属于:

- A.生理性依赖 B.社会性依赖
- C.心理性依赖 D.情感依赖
- E.戒断症状

(26~28 共用题干)

国民健康是评价国家经济发展的重要指标。而健康管理则是提高国民健康的重要手段。健康风险评估是进行有效的健康服务计划和卫生行政管理的重要手段之一，请说明你对下列几个问题的理解。

26. 健康风险评估的定义错误的是：

- A. 也称为健康危害评估，是一种分析方法或工具
- B. 分析的目的在于做出明确的诊断，而不在于估计特定事件发生的可能性
- C. 根据个人的生活方式、生理特点、心理素质、社会环境、遗传因素与健康状况，来预测个人的寿命与其慢性病、常见病的发生率或死亡率
- D. 通过数理模式，对可变因素作出定量调整，从而重新估测人的寿命与发病率
- E. 健康风险评估的最终目的是根据评估结果进行健康干预

27. 问卷是健康风险评估进行信息收集的一个重要手段，获取数据时首先要保证：

- A. 资料的准确性 B. 资料的丰富性
- C. 资料的简洁性 D. 资料的多样性
- E. 患者的体验好

28. 健康风险评估的主要作用不包括：

- A. 帮助个体综合认识健康危险因素
- B. 作为诊断的依据
- C. 鼓励和帮助人们修正不健康的行为

D. 制订个体化的健康干预措施

E. 评价干预措施的有效性

(29~31 共用题干)

王先生，45岁，公司高管，血压为150mmHg/95mmHg，平素喜食油炸食品，口味较重。经常加班缺乏锻炼。欲对其进行健康管理。

A.BMI=26.2kg/m² B.BMI=31.1kg/cm²

C.王先生属于重症肥胖 D.王先生属于单纯性肥胖

E.王先生体重正常

30. 王先生现有的危险因素不包括:

A.高血压 B.病态肥胖

C.饮食 D.缺乏锻炼

E.精神压力

31. 王先生高血压的危险程度属于:

A.低危 B.中危

C.高危 D.很高危

E.无法判断

(32~33 共用题干)

健康管理师在进行健康管理的过程中,首先需要对管理对象的健康状况有所了解,即健康信息的采集。而信息录入是整个研究过程中最枯燥的一步,也是发生错误较多的一个环节。因此信息的管理至关重要。

32. 下列不属于信息管理的常用方法:

A.双对照 B.双备份

C.计算机查错 D.专人目测

E.双录入

33. 下列关于“信息清理”说法错误的是:

A.检查录入信息准确性的过程称为信息清理

B.鉴别和核实健康信息的原则包括:检查核实数据编码是否正确、问题到编码的转换是否正确、录入是否正确

C.双录入时,如果出现前后两次录入的数据不符的情况时,不以任何一人的结果

D.计算机查错包括：数据库设计合理编码、逻辑查错

E.所谓“双份独立录入”是指有两个录入员采用不同的数据库结构分别独立地录入同一份健康信息记录表

(34~38 共用题干)

限于目前的医学水平，糖尿病仍然是一种不可根治的疾病，因此应给予糖尿病患者终身的密切医疗关注。某社区决定对辖区内的糖尿病患者进行健康教育与血糖监测，改善辖区内糖尿病患者的健康状况。

34. 糖尿病患者进行运动时，下列哪种说法错误：

A.应包括经常性的中高强度有氧运动，尤其是抗阻力练习

B.应注意循序渐进，逐渐达标

C.血糖 $>16.7\text{mmol/L}$ 感染时，应禁忌大强度耐力运动

D.须预防低血糖

E.出现足部破溃应增加下肢运动

35. 对糖尿病患者限制持续久坐时间，每次不超过：

A.30 分钟 B.60 分钟

C.45 分钟 D.10 分钟

E.15 分钟

36. 中国居民平衡膳食宝塔最底层的是：

A.畜禽肉、水产品、蛋类 B.大豆及坚果类

C.谷薯类食物 D.蔬菜类和水果类

E.奶类及奶制品

37. 水是膳食的重要组成部分，下列关于饮水说法错误的是：

A.成年人每日至少饮水 1500~1700ml(约 7~8 杯)

C.水是一切生命必需的物质

D.饮水应主动

E.每次饮水都应饮入大量的水补充水分

38. 健康管理人员针对糖尿病患者应提出注意事项，防止运动损伤和意外，以下错误的是：

A.运动时携带糖果

B.出现急性感染者不应运动

C.若运动量较大，应运动前增加饮食量及降糖药剂量

D.伴血压>180mmHg 者不应运动

E.饭后 0.5~1h 开始运动

(39~42 共用题干)

齐先生,60 岁,体重 60kg,身高 150cm。血压 145/86mmHg,空腹血糖 6.8mmol/L,已退休,无规律运动,平素口味偏咸,喜欢饮酒。父亲患高血压,母亲患糖尿病。

39. 如果齐先生进行身体运动,那么齐先生运动的中等强度心率的是:

A.170~180 B.150~160

C.96~120 D.130~140

E.80~95

40. 根据齐先生的身高体重,按照我国执行 BMI 的标准,他属于:

A.肥胖 B.重度肥胖

C.偏瘦 D.超重

E.正常

41. 对齐先生进行糖尿病干预的原则不包括:

A.群体化 B.综合性

E.及时性

42. 齐先生患高血压病的危险因素不包括:

A.高钠、低钾膳食 B.饮酒

C.体重超重和肥胖 D.遗传因素

E.血糖

参考答案解析:

22.【答案】A。解析:(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-烟草使用的干预的知识点。(2)烟草中的4000多种化学物质中有几种已经被证实为致癌物,已知有害的常见物质有焦油、尼古丁和一氧化碳等。①尼古丁:又称烟碱,是一种无色透明的油状挥发性液体,具有刺激的烟臭味,尼古丁是主要的成瘾原(D错)。②焦油:焦油中含有致癌物质和促癌物质,能直接刺激气管、支气管粘膜,使其分泌物增多、纤毛运动受抑制,造成气管支气管炎(A对)。③苯并芘:是一种常见的高活性间接致癌物,吸入肺部的比率较高,经呼吸道吸入肺部,进入肺泡甚至血液,导致肺癌和心血管疾病(E错)。④一氧化碳:会使胆固醇贮量增多,加速动脉粥样硬化(B错)。二氧化碳非烟草主要有害物质(C错)。故此题选择A选项。

23.【答案】B。解析:(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-烟草使用的干预的知识点。(2)拒吸第一支烟对控制吸烟率是最为重要的,重点干预人群是青少年人群(B对,A、C、D、E错)。许多研究发现,诱发青少年吸烟的主要原因是社交需求、广告或名人在文艺影视作品中的模范效应等。故此

题选择B选项。

24.【答案】C。解析:(1)该题考查的是健康管理师(理论)-第六章-健康教育学-健康传播的知识点。(2)针对群体的传播材料:宣传栏(A错)、招贴画/海报(E错)、标语/横幅(B错)、DVD、报刊/杂志(D错)、广播、电视等都属于大众传播材料或媒介。传单、折页、小册子(C对)等供个人阅读观看的材料都属于面向个体的材料。故此题选择C选项。

25.【答案】E。解析:(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第三章-健康指导-生活方式指导的知识点。(2)成瘾行为的特征:①生理性依赖:成瘾行为已在体内形成包括循环呼吸、代谢、内分泌系统的生理基础,以适应烟、酒、毒品等本来是额外的需要(A错)。②心理性依赖:成瘾行为已完全整合到心理活动中,成为完成智力、思维、想象等心理过程的关键因素(C错)。③社会性依赖:一进入某种社会环境或某种状态,就出现该行为;如吸烟成瘾者假如不先吸烟就无法完成开会、人际交往、做报告等社会活动(B错)。④戒断症状:一旦终止成瘾物质的使用,会出现空虚、无聊、无助、不安等心理异常,同时会出现嗜睡、流涎、恶心

26. 【答案】B。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第二章-健康风险评估和分析-健康风险识别的知识点。(2)健康风险评估(HRA)，也称为健康危害评估，是一种分析方法或工具(A 错)，用于描述和估计某一个体未来可能发生的某种特定疾病或因为某种特定疾病导致死亡的可能性。这种分析的目的在于估计特定事件发生的可能性，而不在于做出明确的诊断(B 对)。健康风险评估，就是根据个人的生活方式、生理特点、心理素质、社会环境、遗传因素与健康状况，来预测个人的寿命与其慢性病、常见病的发生率或死亡率(C 错)，并通过数理模式，对上述可变因素作出定量调整，从而重新估测人的寿命与发病率(D 错)。健康风险评估的最终目的是根据评估结果进行健康干预(E 错)。故此题选择 B 选项。

27. 【答案】A。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第二章-健康风险评估和分析-健康风险评估的知识点。(2)健康风险评估相关信息可由个人自行填报或由医务人员帮助提供，无论通过何种途径取得数据，其准确性都是首先需要保证的(A 对)，它直接关系到后续的风险度计算及其结果，故应分清和强调各方提供问卷数据的责任和义务。其余选项讲义未提及，是混淆选项(BCDE 错)。故此题选择 A 选项。

28. 【答案】B。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第二章-健康风险评估和分析-健康风险评估的知识点。(2)健康风险评估的主要作用包括：帮助个体综合认识健康危险因素(A 错)、鼓励和帮助人们修正不健康的行为(C 错)、制订个体化的健康干预措施(D 错)、评价干预措施的有效性(E 错)、健康管理人群分类。健康风险评估是一种分析方法或工具，这种分析的目的在于估计特定事件发生的可能性，而不在于做出明确的诊断(B 对)。故此题选择 B 选项。

29. 【答案】C。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素

干预-肥胖干预的知识点。(2)王先生的 $BMI=31.1\text{kg}/\text{m}^2$ (A 错)(B 错)，属于肥胖(E 错)。根据中国成人判断超重和肥胖程度的界限值： $BMI<18.5\text{kg}/\text{m}^2$ 为体重过低， $18.5\leq BMI<24\text{kg}/\text{m}^2$ 为正常体重范围， $24\leq BMI<28\text{kg}/\text{m}^2$ 为超重， $BMI\geq 28\text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖。而肥胖类型根据是否患有其他慢性病，如糖尿病、高血压，冠心病等，分为单纯性肥胖和重症肥胖，无内分泌疾病或找不出可能引起肥胖的特殊病因的肥胖症为单纯性肥胖(D 错)，存在其他慢性病则为重症肥胖。由于王先生已患有高血压，属于重症肥胖(C 对)。故此题选择 C 选项。

30. 【答案】B。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-高血压干预的知识点。(2)王先生存在的危险因素有：高血压($150\text{mmHg}/95\text{mmHg}$)(A 错)、肥胖($BMI=31.1\text{kg}/\text{m}^2$)(B 对)、口味重(C 错)、缺乏锻炼(D 错)、由于职业为公司高管且经常加班因此会有较大的精神压力(E 错)。故此题选择 B 选项。

31. 【答案】C。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-高血压分级的知识点。(2)王先生血压为 $150\text{mmHg}/95\text{mmHg}$ ，且有肥胖、饮食、缺乏运动、精神压力四个危险因素。当血压在 $140\sim 159\text{mmHg}/90\sim 99\text{mmHg}$ ，

159mmHg/90~99mmHg, 且伴有 1~2 个危险因素(B 错)。很高危通常指出现靶器官损伤或并发症的情况(D 错)。故此题选择 C 选项。

32. 【答案】A。解析: (1)该题考查的是健康管理师(技能)-第一章-健康监测-信息管理的知识点。(2)信息管理中为了保证健康信息录入的准确性, 必须进行健康信息的鉴别与核实。信息清理的方法包括: 双录入法(A 对 E 错)、直接审阅数据库文件即专人目测检查(D 错)、计算机差错(C 错)。除了信息的鉴别, 信息的保存也至关重要, 通常涉及数据库文件的双备份和调查问卷的保存(B 错)。故此题选择 A 选项。

33. 【答案】E。解析: (1)该题考查的是健康管理师(技能)-第一章-健康监测-信息管理的知识点。(2)鉴别和核实健康信息的原则包括: 检查核实数据编码是否正确、问题到编码的转换是否正确、录入是否正确(B 错)。而检查录入信息准确性的过程称为信息清理(A 错)。信息清理方法包括: ①双录入法: 通过其他人重新输入数据库来检查错误的方法。当出现前后两次录入的数据不符的情况时, 应重新参考源文件及调查问卷, 直至找到错误并更正为止(C 错)。②直接审阅数据库文件。③计算机差错: 数据库设计合理编码、逻辑查错(D 错)。所谓“双份独立录入”是指有两个录入员采用相同的数据库结构分别独立地录入同一份健康信息记录表, 这样同一批资料得到两份数据库(E 对)。故此题选择 E 选项。

34. 【答案】E。解析: (1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-糖尿病的干预策略的知识点。(2)糖尿病患者的运动治疗应包括经常性的中高强度有氧运动, 尤其是抗阻力练习, 以增加肌肉体积, 促进血糖代谢(A 错)。糖尿病患者参加运动, 应注意循序渐进, 逐渐达标(B 错)。须预防低血糖、注意足部保护(D 错)。如运动前的胰岛素应避免注射于运动肌肉, 最好选择腹部 ;血

糖>16.7mmol/L 感染时, 应禁忌大强度耐力运动(C 错)。出现严重或增生性视网膜病变时, 应避免大强度耐力活动、中高负荷抗阻力运动、冲击用力和暴发力。出现足部破溃应避免下肢运动等(E 对)。故此题选择 E 选项。

35. 【答案】A。解析: (1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-糖尿病的干预策略的知识点。(2)糖尿病患者的运动治疗应包括经常性的中高强度有氧运动, 尤其是抗阻力练习, 以增加肌肉体积, 促进血糖代谢。具体推荐中等强度有氧运动每周至少 3 天, 每周至少 150 分钟, 连续间断不超过 2 天。抗阻运动每周至少 2 次, 鼓励各种肌肉力量训练, 负荷和重复数逐渐增加。同时务必限制糖尿病患者的持续久坐时间, 每次不超过 30 分钟(A 对, B、C、D、E 错)。糖尿病患者参加运动, 应注意循序渐进, 逐渐达标。须预防低血糖、注意足部保护。故此题选择 A 选项。

36. 【答案】C。解析: (1)该题考查的是健康管理师(理论)-第七章-营养与食品安全-平衡膳食的知识点。(2)为了帮助人们在日常生活中实践《中国居民膳食指南(2016)》的一般人群膳食指南的主要内容, 中国营养学会专家委员会制定了《中国居民平衡膳食宝塔》, 利用各层位置和面积的不同反映了各类食物在膳食中的地位 and 应占的比重, 共有 5 层。谷薯类食物位居底层(C 对), 蔬菜类和水果类居第二层(D 错), 禽畜肉、水产品、蛋类等动物性食物位于第三层(A 错), 奶及奶类

择 C 选项。

37.【答案】E。解析：(1)该题考查的是健康管理师(理论)-第七章-营养与食品安全-平衡膳食的知识点。(2)2016 版膳食宝塔增加了水和身体活动的形象，强调足量饮水和增加身体活动的重要性。水是膳食的重要组成部分，是一切生命必需的物质(C 错)，其需要量主要受年龄、环境温度、身体活动等因素影响。在温和气候条件下生活的轻身体活动成年人每日至少饮水 1500~1700ml(约 7~8 杯)(A 错)；在高温或强体力劳动条件下应适当增加。饮水不足或过多都会对人体健康带来危害。饮水应少量多次(E 对)，要主动(D 错)，不应感到口渴时再喝水(B 错)。故此题选择 E 选项。

38.【答案】C。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-糖尿病的干预策略的知识点。(2)健康管理人员针对糖尿病患者应提出注意事项，防止运动损伤和意外。可以预防低血糖的措施：①开始参加运动时，应有同伴陪同，并携带糖果备用(A 错)；②饭后 0.5~1 小时开始运动较为合适(E 错)；③如果运动量较大，则运动前增加饮食量或者适当减少降糖药物量(包括胰岛素)(C 对)；④运动不宜在降糖药物作用最强的时间进行；⑤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；⑥随着运动量的增加，血糖会有所下降，应酌情调整降糖治疗方案。糖尿病患者的运动禁忌：①合并各种急性感染(B 错)；②近期出现糖尿病酮症酸中毒、糖尿病非酮症性高渗综合征、乳酸性酸中毒和糖尿病低血糖症等急性并发症；③严重糖尿病肾病；④严重眼底病变；⑤新近发生血栓；⑥血糖未得到较好控制(血糖 >14mmol/L)或血糖不稳定；⑦血压 >180mmHg(D 错)；⑧经常有脑供血不足；⑨伴有心功能不全、不稳定型心绞痛、心律失常，且活动后加重。故此题选择 C 选项。

39.【答案】C。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第三章-健康指导-健康教育的知识点。(2)运动中的心率可通过颈动脉或四肢动脉触摸直接测量，时间可以为 10 秒；最大心率可由逐级递增运动试验测定，更简单的方法是按年龄预计，即最大心率 $HR_{max}=220-\text{年龄}(\text{岁})$ ；中等强度心率一般定义在最大心率的 60%~75%。 $(220-60)\times 60\%=96$ ， $(220-60)\times 75\%=120$ ，齐女士的中等强度心率为 96~120(C 对，A、B、D、E 错)。故此题选择 C 选项。

40.【答案】D。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-干预效果监测的知识点。(2)齐先生的 $BMI=\text{体重}(\text{kg})/\text{身高}(\text{m})^2=60/(1.5\times 1.5)=26.7\text{kg}/\text{m}^2$ 。原卫生部发布的《中国成人超重和肥胖症预防控制指南(试用)》中规定的中国的分类标准是 $BMI<18.5\text{kg}/\text{m}^2$ 为偏瘦(C 错)， $18.5\sim 23.9\text{kg}/\text{m}^2$ 为体重正常(E 错)， $24\sim 27.9\text{kg}/\text{m}^2$ 为超重(D 对)， $\geq 28\text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖(A 错)， $\geq 32\text{kg}/\text{m}^2$ 为重度肥胖(B 错)。故此题选择 D 选项。

41.【答案】A。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-糖尿病的干预的知识点。(2)糖尿病的干预侧重于管理疾病的策略，具体的干预原则包括下面几个方面：个体化(A 对)、综合性(B 错)、连续性(C 错)、参与性(D 错)、及时性(E 错)，故此题选择 A 选项。

超重或肥胖(C 错);饮酒(B 错);其他危险因素:包括遗传(D 错)、性别、年龄、工作压力过重、心理因素、高血脂症等,不包括血糖(E 对)。故此题选择 E 选项。

一、共用题干单项选择题

(43~44 共用题干)

刘女士,65 岁,汉族,有高血压病史,寻求健康管理服务,健康管理师准备采集刘女士的健康信息。

43. 关于填写健康信息记录表的基本要求,以下正确的是:

- A.健康信息记录表一律用钢笔或圆珠笔填写,字迹要清楚,字体要工整
- B.如果数字填错可以用单横线将错误数字划去,在原数字上方书写正确数字
- C.如果数字填错可以用双横线将错误数字划去,在原数字下方书写正确数字
- D.如果数字填错可以用双横线将整笔数码划去,在原数字上方书写正确数字
- E.记录表中的日期,按照月(2 位)、日(2 位)、年(4 位)顺序填写

44. 对刘女士进行健康信息收集的内容,不包括:

- A.收集资料前的准备 B.明确调查对象
- C.开始调查 D.记录表的核查
- E.制定健康处方

(45~48 共用题干)

王先生,49 岁,身高 170 厘米,体重 80 千克。是某市著名企业家,平时大部分时间在外应酬,工作压力大,经常加班、熬夜,很少有时间进行身体锻炼。最近常感觉头晕,于社区医院测量血压为 165/98mmHg,诊断为高血压,建议药物治疗以及非药物治疗相结合。其父亲高血压史 30 年。

45. 关于高血压的患病率,以下说法正确的是:

- A.西部地区高于东部地区 B.更年期前女性低于男性
- C.夏季高于冬季 D.南方地区高于北方地区
- E.经济发达地区高于经济发达地区

46. 对其进行非药物治疗时，不包括哪项内容：

- A.联合应用药物 B.限制饮酒和戒酒
- C.增加身体活动 D.管理体重
- E.提倡健康饮食

47. 对王先生进行药物治疗，建议口服降压药，在服用降压药时应该遵守的原则不包括：

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

48. 根据我国成人血压的标准，王先生的血压属于：

- A.高血压 3 级 B.高血压 2 级

C.正常高值 D.正常血压

E.高血压 1 级

(49~53 共用题干)

沈先生，40 岁，企业主管，于 A 市某体检中心进行体检，测得身高 175cm，体重 95kg，诊室血压 135/85mmHg，空腹血糖 7.5mmol/L。平素工作紧张，精神压力大，经常熬夜。平时常点外卖，嗜好烟酒，极少健身。父亲患有高血压，母亲患有糖尿病。

49. 衡量饮酒量时，关于一个标准杯说法正确的是：

- A.相当于 30g 啤酒 B.相当于 30g 葡萄酒
- C.相当于 30g 白酒 D.相当于 30g 酒精
- E.相当于 50g 白酒

50. 关于诊室血压的测量方法错误的是：

- A.使用大小合适的气囊袖带，气囊至少应包裹 80%的上臂

C.袖带的下缘应在肘弯上 2.5cm 松紧合适，可插入 1~2 指为宜

D.听诊器探头置于肱动脉搏动处

E.读数观察水银柱凹面的垂直高度

51. 根据目前我国的高血压标准，沈先生属于：

A.正常血压 B.低血压

C.正常低值 D.高血压

E.正常高值

52. 对沈先生而言，下列哪项行为是不可取的：

A.不再点外卖，清淡饮食 B.大量吃水果

C.戒烟 D.戒酒

E.经常健身

53. 若由于沈先生不良生活方式未改善，导致一年后其血压为 145/95mmHg，诊断为高血压 1 级，则对其采取的随访频率应为：

A.2 个月随访 1 次 B.5 个月随访 1 次

C.6 个月随访 1 次 D.9 个月随访 1 次

E.一年随访 1 次

(54~58 共用题干)

随着我国工业化、城镇化、人口老龄化进程加速发展，中国亚健康人群已经超过 75%，我国慢性病发病率呈现井喷趋势，全国确诊患者已超过 2.9 亿人。

54. 下列不属于常见慢性病的是：

A.COPD B.恶性肿瘤

C.肥胖 D.肺结核

E.2 型糖尿病

A.糖尿病教育课堂 B.发放知识传单

C.团队式管理 D.张贴科普海报

E.悬挂横幅

56. 引起心脑血管疾病的最重要的危险因素是:

A.不平衡膳食 B.缺乏运动

C.吸烟 D.高血压

E.酗酒

57. 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:

A.30%以上 B.25%以上

C.20%以上 D.15%以上

E.10%以上

58. 控制慢性病最有效的手段是:

A.药物治疗 B.手术治疗

C.及时转诊 D.输液治疗

E.生活方式管理

参考答案解析:

43. 【答案】D。解析: (1)该题考查的是健康管理师(技能)-第一章-健康监测-信息采集的知识点。(2)填表基本要求: 健康信息记录表填写一律用钢笔或水笔, 不得用圆珠笔、铅笔或红色笔书写, 字迹要清楚, 书体要工整(A 错)。数字或代码一律用阿拉伯数字书写, 如果数字填错, 用双横线将整笔数码划去, 在原数码上方工整填写正确数码, 切勿在原数码上涂改(D 对, B、C 错)。各类健康记录表中涉及日期类项目, 按照年(4 位)、月(2 位)、日(2 位)顺序填写(E 错)。故此题选择 D 选项。

44. 【答案】E。解析: (1)该题考查的是健康管理师(技能)-第一章-健康监测-信息采集的知识点。(2)健康信息的收集包括收集资料前的准备(A 错)、明确调查对象(B 错)、签署知情同意书、开始调查(C 错)、记录表的核查(D 错)、结束访谈, 致

45.【答案】B。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-健康危险因素干预-高血压的干预的知识点。(2)我国高血压患病的基本特点有：①时间分布特点：随年龄增加而增加；有季节差异(冬季高于夏季)(C 错)；②空间分布特点：高血压患病率：北方高于南方(D 错)；东部高于西部(A 错)；发达地区高于欠发达地区(E 错)；在同一地区，城市高于农村；③人群分布特点：更年期前女性低于男性(B 对)；更年期后女性高于男性；不同职业患病率不同。故此题选择 B 选项。

46.【答案】A。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-高血压的干预的知识点。(2)高血压干预非药物治疗包括提倡健康饮食(E 错)、戒烟、限制饮酒和戒酒(B 错)、增加身体活动(C 错)、管理体重(D 错)、高血压健康教育、保持良好的心理状态。联合应用药物属于药物治疗的内容(A 对)。故此题选择 A 选项。

47.【答案】E。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-高血压的干预的知识点。(2)降压治疗药物应遵循以下 4 项原则：①小剂量开始原则(A 错)；②优先选择长效制剂原则(E 对，B 错)；③联合应用药物原则(C 错)；

④个体化原则(D 错)。故此题选择 E 选项。

48.【答案】B。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-实习-健康管理案例——高血压健康管理-信息采集与健康监测的知识点。(2)高血压的诊断方法和诊断标准：高血压：收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。1 级高血压：收缩压 $140\sim 159\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $90\sim 99\text{mmHg}$ 。2 级高血压：收缩压 $160\sim 179$ 和(或)舒张压 $100\sim 109\text{mmHg}$ (B 对)。当收缩压和舒张压分属于不同级别时，以较高的分级为准(E 错)。3 级高血压：收缩压 $\geq 180\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 110\text{mmHg}$ (A 错)。正常高值：收缩压 $120\sim 139\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $80\sim 89\text{mmHg}$ (C 错)。正常血压：收缩压 $< 120\text{mmHg}$ 和舒张压 $< 80\text{mmHg}$ (D 错)。故此题选择 B 选项。

49.【答案】C。解析：(1)该题考查的是健康管理师(实操)-第五章-实习-健康管理案例-高血压的危险因素的知识点。(2)1 个标准杯相当于 12g 酒精(D 错)，约合 360g 啤酒(A 错)，或 100g 葡萄酒(B 错)，或 30g 白酒(C 对，E 错)。故此题选择 C 选项。

50.【答案】E。解析：(1)该题考查的是健康管理师(实操)-第五章-实习-健康管理案例-高血压的诊断方法的知识点。(2)诊室测压具体方法和要求：选择符合计量标准的水银柱血压计，或者经过验证的电子血压计；使用大小合适的气囊袖带，气囊至少应包裹 80% 的上臂(A 错)；测血压前受试者应至少坐位安静休息 5 分钟，30 分钟内禁止吸烟或饮咖啡，排空膀胱(B 错)；受试者取坐位，最好坐靠背椅，裸露上臂，上臂与心脏处在同一水平，身体保持不动，不说话；将袖带紧贴缚在被测者的上臂，袖带的下缘应在肘弯上 2.5cm 松紧合适，可插入 1~2 指为宜(C 错)。将听诊器探头置于肱动脉搏动处(D 错)；使用水银柱血压计测压时，快速充气，使气囊内压力达到桡动脉搏动消失后，再升高 30mmHg，然后以恒定的速率(2~6mmHg/s)缓慢放气。心率缓慢者，放气速率应更慢些。获得舒张压读数后，快速放气至零；在放气过程中仔细听取柯氏音，观察柯氏音第 I 时相(第一音)和第 V 时相(消失音)水银柱凸面的垂直高度(E 对)。收缩压读数取柯氏音第 I 时相，舒张压读数取柯氏音第 V 时相。故此题选择 E 选项。

51. 【答案】E。解析：(1)该题考查的是健康管理师(实操)-第五章-实习-健康管理案例-健康评估的知识点。(2)目前我国采用正常血压(收缩压 $<120\text{mmHg}$ 和舒张压 $<80\text{mmHg}$)(A 错)、正常高值[收缩压 $120\sim 139\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $80\sim 89\text{mmHg}$](E 对, C 错)和高血压[收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$](B、D 错)进行血压水平分类。以上分类适用于 18 岁以上任何年龄的成人。根据血压升高水平,将高血压分为 1 级、2 级和 3 级。沈先生诊室血压 $135/85\text{mmHg}$,属于正常高值。故此题选择 E 选项。

52. 【答案】B。解析：(1)该题考查的是健康管理师(实操)-第五章-实习-健康管理案例-生活方式干预的知识点。(2)高血压的生活方式指导包括：①提倡健康饮食,在做到平衡膳食的基础上,高血压患者的饮食要特别强调限制钠摄入量(A 错);②戒烟,吸烟是心血管病和癌症的主要危险因素之一(C 错);③限制饮酒和戒酒,饮酒和血压的水平及高血压患病之间呈线性关系,大量饮酒可诱发心脑血管事件发生(D 错);④增加身体活动,身体活动不足或者静坐时间过长是高血压发生、发展的重要危险因素(E 错)。由于沈先生空腹血糖 7.5mmol/L 且母亲患有糖尿病,大

量摄入水果容易引起血糖的波动(B 对)。故此题选择 B 选项。

53. 【答案】A。解析：(1)该题考查的是健康管理师(实操)-第五章-实习-健康管理案例-生活方式干预的知识点。(2)沈先生血压为 $145/95\text{mmHg}$,属于高血压 1 级,且体重超标,嗜好烟酒等均为心血管疾病的危险因素。风险二级管理对象:高血压 2 级或 1~2 级同时有 1~2 个其他心血管疾病危险因素,按照危险分层属于中危的高血压患者。管理要求:至少每 2 个月随访 1 次,了解血压控制情况,针对患者存在的危险因素采取非药物治疗为主的健康教育处方,改变不良生活方式(A 对, B、C、D、E 错)。故此题选择 A 选项。

54. 【答案】D。解析：(1)该题考查的是健康管理师(基础)-第四章-常见慢性病的知识点。(2)慢性非传染性疾病,简称“慢性病”,表现为一种疾病长期持续存在的状态,其主要特点包括：①病因复杂,其发病与不良行为和生活方式密切相关;②起病隐匿,潜伏期较长,没有明确的起病时间;③病程较长,随着疾病的发展,表现为功能进行性受损或失能;④难以治愈,疾病一旦发生,表现为不可逆转,很难彻底治愈;⑤预后较差,疾病后期致残率和致死率高,已经成为全球死亡与疾病负担的主要病因。常见慢性病包括恶性肿瘤(B 错)、高血压、2 型糖尿病(E 错)、冠心病、COPD(A 错)、脑卒中、超重和肥胖(C 错)、骨质疏松等。肺结核为传染性疾病,不属于慢性病(D 对)。故此题选择 D 选项。

55. 【答案】C。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-糖尿病的干预的知识点。(2)最好的糖尿病管理是团队式管理,糖尿病管理团队的主要成员应包括:执业医师(基层医师或专科医师)、糖尿病教育者(教育护士)、营养师、运动康复师、患者及家属(C 对, A、B、D、E 错)。故此题选择 C 选项。

56. 【答案】D。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-高血压的干预的知识点。(2)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(D 对)。不平衡膳食(A 错)、缺乏运动(B

57. 【答案】C。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第四章-健康危险因素干预-肥胖的干预的知识点。(2)肥胖指的是人体脂肪的过量储存，表现为脂肪细胞数量的增多和体积的增大，即全身脂肪组织块增大，与其他组织相比失去了正常比例的一种状态。通常判定标准是体重超过了相应身高所确定的标准值的 20% 以上(C 对，A、B、D、E 错)。故此题选择 C 选项。

58. 【答案】E。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第三章-健康指导-健康教育的知识点。(2)慢性病的主要风险因素是不健康的生活习惯，预防慢性病的最好方法是改善生活方式(E 对)，减少导致这些慢性病的危险因素。药物治疗(A 错)、手术治疗(B 错)、及时转诊(C 错)、输液治疗(D 错)不是最有效的手段。故此题选择 E 选项。

