



## 2020 年健康管理师《专业技能》考前冲刺题:第三套

### 一、共用题干题

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。

1. 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

2. 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

3. 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

4. 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

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。

### 5. 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

### 6. 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

### 7. 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

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。

### 8. 通过信息收集，王先生身高170cm、体重90kg，下列说法正确的是：





- A. BMI=26.2kg/m<sup>2</sup> B. BMI=31.1kg/cm<sup>2</sup>
- 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
9. 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
10. 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

1. 【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。

2. 【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。

3. 【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-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。

4. 【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、恶心等躯体异常症状,是一组心理和生理的综合改变;烟、酒在成瘾后各有特异戒断症状(E对)。没有情感性依赖(D错)。故此题选择E选项。

5. 【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。

6. 【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),它直接关系着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。

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。

8. 【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=31.1kg/m<sup>2</sup>(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<18.5kg/m<sup>2</sup>为体重过低, 18.5≤BMI<24kg/m<sup>2</sup>为正常体重范围, 24≤BMI<28kg/m<sup>2</sup>为超重, BMI≥28kg/m<sup>2</sup>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,无内分泌疾病成找不到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。

9. 【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(150mmHg/95mmHg)(A错)、肥胖(BMI=31.1kg/m<sup>2</sup>)(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。

10. 【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150mmHg/95mmHg,且有肥胖、饮食、缺乏运动、精神压力四个危险因素。当血压在140~159mmHg/90~99mmHg,且伴有3个及3个以上的危险因素,属于高危组(C对)(E错)。低危组:血压





在 140~159mmHg/90~99mmHg, 不存在其他危险因素(A 错)。中危组: 当血压在 140~159mmHg/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。

## 二、案例分析题

某大型企业在职员工 1500 多人, 男多女少, 平均年龄 35 岁, 60%以上职工吸烟。员工三班倒, 工作方式以坐着为主。公司提供免费集体餐饮, 自助餐形式, 品种较丰富, 荤菜为主, 油盐较多。近几年体检资料显示: 员工体重增加明显, 高血压、高血脂检出率呈现逐年上升趋势。

1. 针对该企业高血压检出率逐年上升的趋势, 开展生活方式指导的内容应包括:

- A. 戒烟限酒 B. 减少钠盐的摄入
- C. 自我检测血压和体重 D. 控制体重
- E. 减轻精神压力 F. 控制能量摄入
- G. 开展体育运动

2. 针对该企业的员工, 预防高血压可以采用的传播材料包括:

- A. 在食堂使用防治高血压的招贴画和海报
- B. 在医务室设置防治高血压病宣传栏
- C. 经常播放防治高血压的示范片
- D. 定期发送相关内容的手机短信
- E. 在职工宿舍区悬挂健康标语或横幅
- F. 有针对性地对职工发放《高血压防治手册》

3. 针对该企业的健康教育策略主要包括:

- A. 在单位网站上登载健康信息
- B. 改善食堂的饮食状况, 提倡减盐减油





- C. 加强企业文化建设, 改善社会环境
  - D. 提高全体职工防病的认知和技能
  - E. 经常请健康管理专业人员来单位讲座
  - F. 利用专题活动宣传健康知识
4. 号召职工戒烟, 控烟戒烟的总策略包括:
- A. 强制戒烟 B. 制定公共卫生政策
  - C. 调整卫生服务方向 D. 发展个人技能
  - E. 建立支持环境 F. 加强健康教育及社区行动
5. 在该企业进行人际传播时, 可应用的方式有:
- A. 讲健康课 B. 确定路线
  - C. 演示与示范 D. 确定目标
  - E. 同伴教育 F. 制定计划
6. 在进行该企业健康教育计划设计时应遵循的基本原则包括:
- A. 目标原则 B. 前瞻性原则
  - C. 弹性原则 D. 从实际出发原则
  - E. 参与性原则 F. 及时性原则

参考答案及解析:

1. 【答案】 ABCDFG。解析: (1) 该题考查的是健康管理师(技能)-第三章-健康指导-高血压的干预措施的知识点。(2) 根据材料信息可知, 该企业员工存在的危险因素有吸烟、体重增加、摄入总能量较多、摄盐较多(自助餐荤菜较多、油盐较多)、缺乏运动(工作方式坐着为主), 所以该企业职工应该戒烟限酒(A对)、





减少钠盐的摄入(B对)、控制体重(D对)、自我监测血压和体重(C对)、控制能量摄入(F对)、开展体育运动(G对)。未提及工作压力大(E错)。故此题选择 ABCDFG 选项。

2. 【答案】ABCDEF。解析：(1)该题考查的是健康管理师(基础)-第六章-健康教育学-宣传材料的知识点。(2)针对该企业的员工，预防高血压可以采用的传播材料包括招贴画、海报(A对)、宣传栏(B对)、播放示范片(C对)、横幅标语(E对)、发送手机短信(D对)和发放宣传手册(F对)等，ABCE是把整个企业员工看做群体使用的传播材料，DF是针对单个的个体使用的传播材料。故此题选择 ABCDEF 选项。

3. 【答案】ABDEF。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第三章-健康指导-健康教育计划的制定的知识点。(2)健康教育的干预策略包括：①教育策略：登载健康信息(A对)、提高防病认知和技能(D对)、组织讲座(E对)、利用专题活动宣传健康知识(F对)；②环境策略：改善食堂饮食状况，提倡减盐少油(B对)；③政策策略。改善社会环境不属于企业健康教育的策略(C错)。故此题选择 ABDEF 选项。

4. 【答案】BCDEF。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第三章-健康指导-健康教育计划的制定的知识点。(2)控烟的总策略可以按渥太华宪章提出的健康促进五大行动领域来进行设计，即包括制定公共卫生政策(B对)、建立支持环境(E对)、加强健康教育及社区行动(F对)、发展个人技能(D对)及调整卫生服务方向(C对)，可建议职工戒烟，但不能强制，也不属于总策略(A错)。故此题选择 BCDEF 选项。

5. 【答案】ACE。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第三章-健康指导-人际传播的应用的知识点。(2)人际传播可应用的方式：①讲课(A对)；②同伴教育(E对)；③演示与示范(C对)。确定路线(B错)、确定目标(D错)和制定计划(F错)不属于人际传播的应用。故此题选择 ACE 选项。

6. 【答案】ABCDE。解析：(1)该题考查的是健康管理师(技能)-第三章-健康指导-健康教育计划的制定的知识点。(2)健康教育计划制定的基本原则：①目标原则(A对)；②前瞻性原则(B对)；③弹性原则(C对)；④从实际出发原则(D对)；⑤参与性原则(E对)，无及时性原则(F错)。故此题选择 ABCDE 选项。

