



2020 年健康管理师《专业技能》考前冲刺题:第二套

一、共用题干题

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。

1. 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

2. 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

3. 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

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。

4. 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
5. 在填写健康行为问题表格时, 下列说法错误的是:
- A. “饮酒量的评判标准”中指出 1 标准杯等于 1 两低度白酒
- 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

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。

6. 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
7. 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

8. 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

9. 关于肥胖的主要干预措施, 下列哪项是非必要的:

A. 控制总能量摄取 B. 增加身体活动量

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

10. 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%

二、案例分析题

(一)某市参与了联合国儿童基金会学校预防吸烟项目, 采取了为学校领导举办国家级师资培训, 由省健康教育所专业人员对健康教育课教师和班主任进行烟草危害、控烟方法等知识的培训。学校举办各种控烟活动以对学生进行多种形式的健康教育, 并尽量发动学生学以致用, 以学生为传播源继续传播控烟知识。学校与家长沟通, 请家长约束子女的吸烟行为, 并联系街道、居委会、工商等部门, 劝止小商贩向中学生售烟等多种干预措施。经过 3 年的健康教育和健康促进, 项目进行终期评估, 取得了显著的成效。

1. 吸烟可增加哪些疾病的危险性:





- A. 心脏病 B. 癌症
- C. 卒中 D. 严重肺部疾病
- E. 外伤性疾病
- 2. 烟草使用的干预原则有:
 - A. 以监测为中心, 烟草使用的干预主要应放在督促吸烟者戒烟
 - B. 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
 - C. 以个体为中心, 强调干预对象的健康责任和作用
 - D. 建立行为危险因素监测系统
 - E. 形式多样, 强调综合干预
- 3. 自我戒烟法准备阶段中戒烟计划的内容包括:
 - A. 开始延迟 5~10 分钟吸第一支烟
 - B. 进行适当的体育锻炼
 - C. 记录自己 1 周的吸烟习惯、以便戒烟
 - D. 扔掉所有烟草产品和吸烟工具
 - E. 告诉他们自己要从哪天开始戒烟
 - F. 告诉家人、朋友或者自己的同事
 - G. 定期对自己能维持戒烟状态给与奖励
- 4. 群体烟草干预措施包括:
 - A. 加强健康教育
 - B. 制定戒烟的相关法规
 - C. 拒绝吸第一支烟





- D. 研究推广有效的戒烟方法和戒烟产品
- E. 建立行为危险因素监测系统
- F. 限制吸烟和劝阻别人吸烟

(二)某市周边的一个乡村,因近年来城镇化加速,生活方式变化较大,超重肥胖比例增加,高血压患病率增加。村委会和村医务室决心对村民进行健康管理,以防治严重的心血管事件等健康问题。

1. 医务人员开展了高血压高危人群的筛查,下列属于高血压高危人群的是:

- A. 收缩压为 120~139mmHg 者
- B. 有高血压家族史者
- C. 超重和肥胖者
- D. 每日饮酒 \geq 100ml 者,且每周饮酒在 4 次以上
- E. 舒张压为 80~89mmHg 者
- F. 长期高脂膳食者

2. 村民张某,多次检测血压水平均在收缩压 140~150mmHg,舒张压 80~85mmHg,则他的血压诊断属于:

- A. 正常血压 B. 临界高血压
- C. 高血压 1 级 D. 高血压 2 级
- E. 高血压 3 级 F. 单纯收缩期高血压

3. 村医务室拟对该社区居民进行减少钠盐摄入的健康教育,下列属于减少钠盐摄入措施的是:

- A. 采取总量控制,使用限盐勺,按量放入菜肴
- B. 使用低钠盐、低钠酱油
- C. 少吃酱菜、腌制食品及其他过咸食品





- D. 少吃零食，会看食品标签，拒绝高盐食品
- E. 肾功能差者可使用含钾的烹调用盐
4. 属于高血压非药物治疗的是：
- A. 管理体重 B. 戒烟
- C. 高血压健康教育 D. 保持良好的心理状态
- E. 健康饮食 F. 限制饮酒和戒烟
- G. 增加身体活动
5. 下列关于个体高血压干预效果评估等级说正确的是：
- A. 按照患者全年血压控制情况，个体血压年度评估可分为优良、尚可、不良 3 个等级
- B. 优良：全年累计 10 个月以上的时间血压记录在 140/90mmHg 以下
- C. 优良：全年累计 9 个月以上的时间血压记录在 140/90mmHg 以下
- D. 尚可：全年累计 6~10 个月的时间血压记录在 140/90mmHg 以下
- E. 尚可：全年累计 6~9 个月的时间血压记录在 140/90mmHg 以下
- F. 不良：全年不足 6 个月的时间血压记录在 140/90mmHg 以下
- G. 不良：全年不足 5 个月的时间血压记录在 140/90mmHg 以下

参考答案

一、共享题干题

1. 【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 岁以上成人团体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。





2. 【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： $120\text{mmHg}\leq$ 收缩压 $<140\text{mmHg}$ 和/或 $80\text{mmHg}\leq$ 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。

3. 【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)患者及高危人群地发现渠道；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。

4. 【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。

5.【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份蔬菜约等于1小碗的量(B错);1份水果约等于1个中等体积大小的苹果、香蕉或橘子(C对)。故此题选择C选项。

6.【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), $<18.5 \text{kg}/\text{m}^2$ 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。

7.【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。

8. 【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。

9. 【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。

10. 【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,但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心。故此题选择B选项。

二、案例分析题

(一)





1. 【答案】ABCD。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)吸烟与肺癌(B对)、慢性阻塞性肺病(D对)、缺血性心脏病及其他心血管疾病密切相关(AC对);外伤性疾患多发生于意外并不局限与某种不良生活习惯(E错),故此题选择 ABCD 选项。

2. 【答案】BCE。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:以个体为中心,强调干预对象的健康责任和作用(C对);以健康为中心(A错),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对);形式多样,强调综合干预(E对),建立行为危险因素监测系统是干预策略(D错)。故此题选择 BCE 选项。

3. 【答案】ABCDEF。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)戒烟计划内容包括:告诉家人,朋友或者同事自己准备戒烟(F对);告诉他们自己要从哪天开始戒烟(E对);记录自己1周的吸烟习惯,以便戒烟时应对(C对);扔掉所有烟草产品和吸烟用具(D对);开始延迟5~10分钟吸第一支烟(A对);多吃水果;进行适当的身体锻炼(B对);减少在可吸烟场所停留的时间;尽量保持忙碌状态,即使是在休闲时间;减少与吸烟者的交往,和已经戒烟的人交朋友复习戒烟自助资料;考虑使用戒烟药物,短信以及热线帮助自己戒烟;回顾以往戒烟失败的经历,从中找出那些对自己有帮助的,以便汲取经验教训;练习当别人给自己递烟时,自己应当如何应答,例如:“不用了,谢谢,我已经不抽烟了。”“谢谢,不过我已经下决心不抽烟了。”定期对自己能维持戒烟状态给与奖励属于自我戒烟的维持阶段的方法(G错)。故此题选择 ABCDEF 选项。

4. 【答案】ACDEF。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)针对群体的烟草干预措施:拒吸第一支烟(C对);加强健康教育(A对),普及烟草危害知识;限制吸烟和劝阻别人吸烟(F对);研究和推广有效的戒烟方法和戒烟产品(D对);建立行为危险因素监测系统(E对);法规一般由国家颁布,不属于干预措施(B错)。故此题选择 ACDEF 选项。





(二)

1. 【答案】ABCDE。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)符合下列任意一项者即为高血压高危人群：①收缩压为120~139mmHg(A对)和(或)舒张压为80~89mmHg(E对)；②有高血压家族史者(B对)；③超重和肥胖者($BMI \geq 24kg/m^2$)(C对)；④长期过量饮酒者(每日饮酒量 $\geq 100ml$ 且每周饮酒在4次以上)(D对)；⑤长期高盐膳食者(F错)。故此题选择ABCDE选项。

2. 【答案】CF。解析：(1)该题考查的是健康管理师(基础)-第四章-常见慢性病-高血压诊断的知识点。(2)正常血压为：收缩压 $<120mmHg$ 和(或)舒张压 $<80mmHg$ (A错)；正常高值为：收缩压120~139/舒张压80~89mmHg(B错)；高血压1级(轻度)：收缩压140~159/舒张压90~99mmHg(C对)；高血压2级(中度)：收缩压160~179/舒张压100~109mmHg(D错)；高血压3级(重度)：收缩压 $\geq 180mmHg$ 和(或)舒张压 $\geq 110mmHg$ (E错)；单纯收缩期高血压：收缩压 $\geq 140mmHg$ ，舒张压 $<90mmHg$ (F对)。故此题选择CF选项。

3. 【答案】ABCD。解析：(1)该题考查的是健康管理师学(技能)-第四章-健康危险因素干预-生活方式干预的知识点。(2)减少钠盐摄入的主要措施：①纠正过咸口味，可以使用醋、柠檬汁、香料、姜等调味品，提高菜肴鲜味。减少味精、酱油等含钠盐的调味品的用量；②采取总量控制，使用限盐勺，按量放入菜肴(A对)；③使用低钠盐、低钠酱油或限盐酱油，少放味精(B对)；④少吃酱菜、腌制食品及其他过咸食品(C对)；⑤少吃零食，学会看食品标签，拒绝高盐食品，汤类食品中盐含量高(D对)；⑥肾功能良好者使用含钾的烹调用盐(E错)。故此题选择ABCD选项。

4. 【答案】ABCDEFG。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-高血压干预策略的知识点。(2)高血压的主要干预策略：①药物治疗；②非药物治疗：非药物治疗的主要方法有健康饮食(E对)、戒烟(B对)、限制饮酒或戒酒(F对)、增加身体活动(G对)、管理体重(A对)、健康教育(C对)、保持良好心理状态(D对)；③自我管理；④协调。故此题选择ABCDEFG选项。





5. 【答案】ACEF。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-个体高血压干预的效果评估的分级的知识点。(2)个体高血压干预的效果评估的分级分为优良、尚可、不良共3个等级(A对)，①优良：全年累计有9个月以上的时间血压记录在140/90mmHg以下(B错，C对)；②尚可：全年有6~9个月的时间血压记录在140/90mmHg以下(E对，D错)；③不良：全年有不足6个月的时间血压记录在140/90mmHg以下(F对，G错)。故此题选择ACEF选项。

