

河北省普通高等学校专升本考试

健康服务与管理专业考试说明

第一部分：营养与食品卫生

I.课程简介

一、内容概述与要求

《营养与食品卫生》考试是针对健康服务与管理专业专升本学生而设置的入学考试。参加《营养与食品卫生》科目考试的学生应该正确理解食物与人体健康的关系，掌握营养与食品卫生的基本理论和基本技能，并能综合运用于对实际问题的分析，初步具有解决一般营养与食品安全问题的能力和综合营养与食品卫生素质。

二、考试形式与试卷结构

考试采用闭卷、笔试形式，全卷满分 150 分，考试时间为 75 分钟。

试卷题型包括名词解释、选择题、判断题、简答题和案例分析题，其中选择题为单选题，只需要在四个选项中选择出一个正确的选项即可；案例分析题需要运用正确理论深入分析资料内容。

II.知识要点与考核要求

一、营养与食品卫生绪论

（一）知识范围

1. 营养学相关概念
2. 食品卫生的概念
3. 营养与健康的关系
4. 营养与食品卫生的研究内容与方法

（二）考核要求

1. 识记：营养与食品卫生的概念，营养与食品卫生的研究内容。
2. 领会：营养与健康的关系，理论联系实际说明食品安全在现代社会中的重要意义。

二、营养学基础

（一）知识范围

1. 蛋白质

2. 脂肪
3. 碳水化合物
4. 能量
5. 维生素
6. 矿物质

(二) 考核要求

1. 识记：氨基酸、必需氨基酸、氨基酸模式、蛋白质的互补作用、必需脂肪酸、膳食纤维的概念；蛋白质、脂肪和碳水化合物的生理功能、参考摄入量及食物来源；能量的消耗途径；维生素 A、维生素 B（B₁、B₂、尼克酸、B₆、B₁₂、叶酸）、维生素 C、维生素 D、矿物质（钙、铁、锌、碘）的食物来源。

2. 领会：蛋白质、脂肪和碳水化合物的生理功能；氮平衡、负氮平衡、正氮平衡等指标在评价机体蛋白质营养水平上的意义；食物蛋白质营养价值的评价依据；维生素 A、维生素 B（B₁、B₂、尼克酸、B₆、B₁₂、叶酸）、维生素 C、维生素 D、矿物质（钙、铁、锌、碘）缺乏症的临床表现。

3. 应用：能计算基础能量消耗、每人每天能量的需要量。

三、各类食物的营养价值与卫生管理

(一) 知识范围

1. 植物性食物的营养价值与卫生管理
2. 动物性食物的营养价值与卫生管理
3. 食品营养价值的影响因素

(二) 考核要求

1. 识记：大豆及制品的抗营养因素和保健因素的种类。

2. 领会：粮谷类食物的营养价值，大豆及其制品的营养价值，蔬果及动物性食物的营养价值；加工、烹调以及储存对食品营养价值的影响。

四、不同生理人群的营养

(一) 知识范围

1. 孕妇、母乳营养
2. 婴幼儿营养
3. 儿童青少年营养
4. 老年人营养

(二) 考核要求

1. 领会：不同人群的生理特点及合理膳食的原则。
2. 应用：能够分析不同人群的营养需求。

五、营养相关疾病

(一) 知识范围

1. 心脑血管疾病

(1) 营养与高血压

(2) 营养与动脉粥样硬化

2. 代谢性疾病

(1) 营养与糖尿病

(2) 营养与肥胖

(二) 考核要求

1. 识记：糖尿病的营养干预措施；高血压的营养干预措施；肥胖的营养干预措施。
2. 领会：营养与心脑血管疾病、糖尿病、肥胖的关系及影响因素。

六、公共营养

(一) 知识范围

1. 中国居民膳食营养素参考摄入量

2. 膳食结构和膳食指南

3. 居民营养状况的调查与评价

(二) 考核要求

1. 识记：膳食营养素参考摄入量的概念；人体营养状况的生化检测常用指标，调查方法的分类，称重法的概念及操作程序。身高、体重、腰围、臀围、腰臀比的概念。体质指数、标准体重指数的计算方法及评价标准。

2. 领会：常见膳食结构的特点。中国居民膳食指南和膳食宝塔的内容。

3. 应用：能够对居民膳食调查结果进行计算与评价。能正确测量身高、体重、腰围、臀围等指标。能够判断成人的消瘦和肥胖。中国居民膳食宝塔的应用。

七、各类食物的卫生管理

(一) 知识范围

1. 植物性食物的卫生管理

2. 动物性食物的卫生管理

(二) 考核要求

1. 识记：粮豆、蔬果、畜禽肉、鱼类、蛋类及奶类存在的卫生问题。
2. 领会：粮豆、蔬果、畜禽肉、鱼类、蛋类及奶类的卫生管理措施。
3. 应用：能够对日常生活中经常食用的动植物食品的卫生问题做出基本判断，提出合理的运输及储存建议。

八、食品污染及预防

(一) 知识范围

1. 食品污染及其预防
2. 食品微生物污染及其预防

(二) 考核要求

1. 识记：食品污染的概念、分类及危害；食品腐败变质的概念、鉴定指标。
2. 领会：食品腐败变质的原因及条件。
3. 应用：能够提出预防食品污染的措施。

九、食源性疾病及其预防

(一) 知识范围

1. 食源性疾病
2. 细菌性食物中毒
3. 非细菌性食物中毒
4. 食物中毒的调查处理

(二) 考核要求

1. 识记：食源性疾病的概念及分类；食物中毒的概念、分类、发病特点及流行病学特点；
2. 领会：细菌性食物中毒的概念、分类及流行病学特点；食物中毒的调查程序。
3. 应用：能够根据发病特点和流行病学特点判断是否出现了食物中毒。

III. 模拟试卷及参考答案

河北省普通高等学校专升本考试

营养与食品卫生模拟试卷

(考试时间: 75 分钟)

(总分: 150 分)

说明: 请在答题纸的相应位置上作答, 在其它位置上作答的无效。

一、名词解释(本大题共 3 小题, 每小题 5 分, 共 15 分。请在答题纸的相应位置上作答。)

1. 必需脂肪酸
2. 蛋白质互补作用
3. 食物中毒

二、单项选择题(本大题共 10 小题, 每小题 3 分, 共 30 分。在每小题给出的四个备选项中, 选出一个正确的答案, 并将所选项前的字母填涂在答题纸的相应位置上。)

1. 人体的热能来源于膳食中蛋白质、脂肪和碳水化合物, 它们在体内的产热系数分别为 ()
A. 4 kcal/g、9 kcal/g、9 kcal/g B. 4 kcal/g、9 kcal/g、4 kcal/g
C. 9 kcal/g、4 kcal/g、4 kcal/g D. 4 kcal/g、4 kcal/g、4 kcal/g
2. 我国在两种食物之间利用蛋白质互补作用最好的组合是 ()
A. 肉+蛋 B. 鱼+禽 C. 谷+蔬 D. 谷+豆
3. 亚油酸最好的来源为 ()
A. 奶油 B. 豆油 C. 鱼油 D. 猪油
4. 铁的主要食物来源是 ()
A. 奶及奶制品 B. 动物肝脏 C. 蔬菜、水果 D. 豆类
5. 膳食纤维是 ()
A. 单糖类物质 B. 双糖类物质 C. 可被消化吸收的多糖
D. 不能被消化吸收的多糖
6. 食物的生熟比等于 ()
A. 生食物重量/熟食物重量 B. 熟食物重量/生食物重量
C. 生食物重量/生食物重量-熟食物重量 D. 生食物重量/熟食物重量-生食物重量
7. 尼克酸缺乏症也称为 ()
A. 夜盲症 B. 坏血病 C. 癞皮病 D. 佝偻病
8. 水溶性维生素包括下列哪一组 ()

- A. 维生素 A、D、E、K B. 维生素 B₁、B₂、B₆、C
C. 维生素 A、C、B₆、B₂ D. 维生素 B₁、B₂、D、C

9. 人体缺乏核黄素时的常见临床表现不包括 ()

- A. 口角炎 B. 唇炎 C. 舌炎 D. 神经炎

10. 副溶血性弧菌属食物中毒的中毒食品主要是 ()

- A. 奶类 B. 畜禽肉类 C. 海产品 D. 粮豆类

三、判断题 (本大题共 15 小题, 每小题 3 分, 共 45 分。正确的打“√”, 错误的打“×”, 请在答题纸的相应位置上作答。)

1. 对婴儿而言, 必需氨基酸的种类有 9 种。 ()
2. 适宜摄入量是通过观察或实验获得的健康人群某种营养素的摄入量。 ()
3. 佝偻病是由于缺乏维生素 A。 ()
4. 碳水化合物和脂肪在一定程度上均具有节约蛋白质的作用。 ()
5. 大豆中的水苏糖、棉籽糖不能被消化, 但可被肠道微生物发酵产气, 为胀气因子。 ()
6. 三大产能营养素是指蛋白质、脂肪和碳水化合物。 ()
7. 巴氏消毒法能杀死所有的微生物。 ()
8. 癩皮病最显著的三个临床症状为皮炎、腹泻和痴呆。 ()
9. 细菌性食物中毒一般的流行季节为 10-12 月。 ()
10. 在常用的膳食调查方法中, 以化学分析法最为准确。 ()
11. 在我国 BMI 的正常范围为 18.5~24.9kg/m²。 ()
12. 黄花菜和木耳应该趁着新鲜的状态赶紧吃掉, 防止其变质。 ()
13. 糖尿病患者需要控制糖的摄入量, 不需要考虑食盐的摄入量。 ()
14. 对动脉粥样硬化患者而言, 大豆蛋白质在日常膳食中要占一定比例。 ()
15. 高血压患者应减少脂肪摄入, 总脂肪摄入量最高不能超过 25%。 ()

四、简答题 (本大题共 3 小题, 每小题 10 分, 共 30 分。请在答题纸的相应位置上作答。)

1. 简述维生素 D 的缺乏症状。
2. 简述体内能量消耗的途径。
3. 简述食物中毒的发病特点。

五、案例分析题 (本大题共 1 题, 共 30 分。请在答题纸的相应位置上作答。)

案例: 王某, 男, 30 岁, 公务员, 想了解自己的营养状况和获得膳食指导, 前来健康管理中心咨询, 健康管理师对其饮食、运动等情况进行了详细询问之后, 为其进行了体格测量,

结果如下：身高 170cm，体重 64Kg。请分析下列内容，并计算其一日能量及三大宏量营养素的摄入量。

1. 请说出身高测量的方法。
2. 计算标准体重。
3. 根据体质指数判断体型。
4. 根据体型和劳动强度及每日每公斤体重所需能量计算一日能量。
5. 每日三大营养素需要量是多少？

表 1 成人每日能量供给量(kcal/kg)

体型	极轻体力劳动	轻体力劳动	中体力劳动	重体力劳动
消瘦	30	35	40	45
正常	25	30	35	40
肥胖	15~20	20~25	30	35

营养与食品卫生参考答案

一、名词解释（每题 5 分，共 15 分）

1. 必需脂肪酸：人体自身不能合成或者合成速度不能满足人体需要，必须要从食物中进行摄取的脂肪酸。
2. 基础代谢：是指维持机体最基本的生命活动所需要的能量消耗，占人体总能量消耗的 60%-70%。
3. 食物中毒：指摄入了含有生物性、化学性有毒有害物质的食品或把有毒有害物质当作食品摄入后所出现的非传染性急性、亚急性疾病。

二、单项选择题（每题 3 分，共 30 分）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B	D	B	B	D	A	C	B	D	C

三、判断题（每题 3 分，共 45 分）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
√	√	×	√	√	√	×	√	×	√	×	×	×	√	√

四、简答题（每题 10 分，共 30 分）

1. 简述维生素 D 的缺乏症状。（每点 2.5 分）

答：（1）佝偻病
（2）骨质软化症
（3）骨质疏松症
（4）手足搐搦症

2. 简述体内能量消耗的途径。（每点 2.5 分）

答：（1）基础代谢。
（2）身体活动。
（3）食物热效应。
（4）特殊生理阶段的能量消耗。

3. 简述食物中毒的发病特点。（每点 2.5 分）

答：（1）潜伏期短，来势急剧，呈爆发性。

(2) 食物中毒的发病与食物有关。中毒病人在相近的时间内有食用过同样的中毒食品，未食用者不中毒，停止食用后发病停止。

(3) 中毒病人有相似的临床表现。

(4) 一般无人与人之间的直接传染。

五、案例分析题（30分）

1. 答案要点：

(1) 测试前准备，使用身高计前应校对 0 点，同时应检查立柱是否垂直，连接处是否紧密，有无晃动，零件有无松脱等情况并及时加以纠正。

(2) 受试者赤足，立正姿势站在身高计的底板上，足跟并拢，足尖分开 60 度角。

(3) 足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。

(4) 测试人员站在受试者右侧，将水平压板轻轻沿立柱下滑，轻压于受试者头顶。测试人员读数时双眼应与压板水平面等高进行读数。

(5) 记录结果，以厘米为单位，精确到小数点后一位。

评分标准：

每点描述完全正确，2 分；

每点描述不完全一致，但正确，1-2 分；

每点描述不全正确，1 分；

每点描述不正确，0 分。

2. 答案要点：

(1) 标准体重=身高-105

(2) $170-105=65\text{kg}$

评分标准：

公式正确，2 分

计算正确，1 分

公式错误，0 分

3. 答案要点：

(1) 体质指数= $64/1.7^2 \approx 22.1 \text{ kg/m}^2$

(2) 此指数在 $18.5 \sim 23.9 \text{ kg/m}^2$ 范围内，王某体型正常。

评分标准：

公式正确，计算正确，3分

公式正确，计算错误，2分

公式错误，0分

评价标准，判断正确，2分

评价标准，判断错误，1分

评价标准错误，0分

4. 答案要点：

(1) 查表 1，每日每公斤体重所需能量：30kcal/kg

(2) 王某一日能量供给量： $30 \times 65 = 1950 \text{kcal}$

评分标准：

查表结果正确，2分

查表结果错误，0分

计算正确，1分

计算错误，0分

5. 答案要点：

(1) 蛋白质供给量： $1950 \times 15\% \div 4 = 73 \text{g}$

(2) 脂肪供给量： $1950 \times 25\% \div 9 = 54 \text{g}$

(3) 碳水化合物供给量： $1950 \times 60\% \div 4 = 293 \text{g}$

评分标准：

每点计算正确，3分

每点计算错误，0分

第二部分：健康管理学概论

I.课程简介

一、内容概述与要求

《健康管理学概论》考试是针对健康服务与管理专业学生专升本而实施的入学考试。参加《健康管理学概论》科目考试的学生应该正确理解健康管理的概念，掌握健康管理的实践基础、基本策略及步骤、服务流程，并能综合运用于实际问题，初步具有开展健康风险与评估、健康管理的综合素质能力。

二、考试形式与试卷结构

考试采用闭卷、笔试形式，全卷满分 150 分，考试时间为 75 分钟。

试卷题型包括名词解释、选择题、判断题、简答题和案例分析题，其中选择题为单选题，只需要在四个选项中选择出一个正确的选项即可；案例分析题需要运用正确理论深入分析资料内容。

II.知识要点与考核要求

一、健康管理概论

（一）知识范围

1. 健康管理基本概念
2. 健康管理目标任务与基本特点
3. 健康管理基本内容
4. 健康管理基本步骤
5. 健康管理组织形式

（二）考核要求

1. 识记：健康管理的概念，健康危险因素和健康风险评估的含义，开展健康管理的基本步骤和服务流程。
2. 领会：健康概念的演变，健康管理的目标任务与基本特点，熟悉健康管理服务的组织形式。
3. 应用：健康管理科学理论基础在开展健康管理服务工作中的应用。

二、健康管理的发展趋势

（一）知识范围

1. 健康管理学的溯源与发展

2. 健康管理在中国的需求现状
3. 健康管理与健康中国建设
4. 健康管理学的应用与前景

(二) 考核要求

1. 识记：健康管理在中国的需求现状，健康管理学目前的市场应用情况。
2. 领会：慢病与老龄化使健康管理在中国的需求与日俱增，健康管理意识与服务模式的古代起源与近现代发展情况。
3. 应用：健康管理服务模式在健康中国建设中的应用。

三、健康管理基本策略

(一) 知识范围

1. 生活方式管理
2. 健康需求管理
3. 疾病管理
4. 灾难性病伤管理
5. 残疾管理
6. 综合的群体健康管理

(二) 考核要求

1. 识记：生活方式管理概念，生活方式管理干预技术；健康需求管理概念、方法；疾病管理的概念，疾病管理的特点；灾难性病伤管理的概念，优秀的灾难性病伤管理项目的基本特征，综合的群体健康管理概念等。
2. 领会：生活方式管理策略步骤，健康需求管理的实现途径及影响因素，疾病管理的实施过程，残疾管理的常用技术，综合的群体健康管理内容、应用以及管理程序。
3. 应用：各种健康管理基本策略在健康管理服务工作中的应用。

四、基本卫生保健

(一) 知识范围

1. 基本卫生保健的概念
2. 基本卫生保健的原则
3. 基本卫生保健的内容
4. 基本卫生保健的特点
5. 基本卫生保健的意义

（二）考核要求

1. 识记：基本卫生保健的概念，基本卫生保健的原则，基本卫生保健工作内容的四个方面，基本卫生保健的特点。
2. 领会：基本卫生保健工作内容的八项内容，基本卫生保健的意义。
3. 应用：能够从事基本卫生保健工作。

五、临床医学基础知识

（一）知识范围

1. 临床医学基础知识概述
2. 现代医学主要诊断方法和技术
3. 现代医学主要治疗方法

（二）考核要求

1. 识记：临床医学的学科分类，问诊的主要内容和体格检查的基本方法。
2. 领会：临床医学的主要特征，现代医学技术主要诊断方法技术和主要的治疗方法等。
3. 应用：能够将临床医学基础知识应用到健康管理过程中。

六、健康管理基础知识

（一）知识范围

1. 健康管理方法学基础
2. 健康教育基础
3. 健康干预基础

（二）考核要求

1. 识记：三级预防策略，临床预防服务的概念与内容，健康教育基本理论。
2. 领会：国家基本公共卫生服务的概念与内容，流行病学的常用指标与研究方法，健康教育、健康促进、健康素养和自我健康管理的概念，健康教育在健康管理中的应用，营养与健康，运动处方的概念与基本原则，心理健康管理。

3. 应用：预防医学、流行病学与统计学、健康教育与健康促进等基础知识在健康管理过程中的应用。

七、健康管理相关知识

（一）知识范围

1. 健康管理相关法律法规
2. 健康管理相关医学伦理学

3. 健康管理与健康保险

4. 健康管理服务营销

(二) 考核要求

1. 识记：健康管理规范及权利义务，健康管理服务营销基本概念和特点。

2. 领会：健康管理相关的人格权与身份权，健康管理相关的公共卫生法律法规，健康管理伦理的定义和基本原则，“健康管理+健康保险”协同发展，健康管理服务营销的基本内容以及我国健康管理服务市场存在的主要问题。

3. 应用：健康管理相关法律法规等相关知识以及健康管理服务营销技能在健康管理中的应用。

八、健康管理基本流程

(一) 知识范围

1. 健康信息收集与管理

2. 健康体检与监测

3. 健康风险评估

4. 健康干预方案制订

5. 健康管理效果评价

(二) 考核要求

1. 识记：健康信息的概念，健康信息的来源，个人健康档案的概念与内容，健康危险因素的概念与特点，健康风险评估的概念与基本步骤。

2. 领会：问卷的一般结构及问题设计的一般原则，健康信息收集的原则，居民健康档案建立的基本要求，家庭健康档案的概念，绘制家系图时应遵循的原则，健康档案管理的基本原则，健康风险评估的分类和方法，健康干预计划设计的基本程序。

3. 应用：掌握正确的健康管理基本流程在开展健康管理工作中的应用。

九、中医特色健康管理

(一) 知识范围

1. 中医健康管理的理论基础

2. 中医健康管理目标

3. 中医健康管理技术方法

(二) 考核要求

1. 识记：中医健康管理目标，体质的概念，九种常见体质类型。

2. 领会：中医健康管理的哲学基础和理论基础，九种常见体质类型特征，中医养生保健方法。

3. 应用：能够对健康管理对象进行中医体质辨识，并在健康管理工作中恰当运用中医养生保健方法。

十、全生命周期健康管理

（一）知识范围

1. 婴幼儿健康管理
2. 青少年健康管理
3. 中老年人群健康管理
4. 女性人群健康管理

（二）考核要求

1. 识记：婴幼儿健康管理要点，中老年人群的健康干预策略，孕产妇的健康干预策略。
2. 领会：学龄前儿童健康管理要点，针对婴幼儿健康社区管理要点，青春期女性的健康干预策略，更年期女性的健康管理策略。
3. 应用：能根据各阶段人群的特点识别各阶段人群存在的健康风险，为各阶段人群制订相应健康管理策略。

十一、常见慢性病健康管理

（一）知识范围

1. 恶性肿瘤的健康管理
2. 高血压健康管理
3. 2型糖尿病
4. 肥胖症健康管理
5. 其他慢病健康管理

（二）考核要求

1. 识记：高血压概念及诊断标准，2型糖尿病的概念及诊断标准，肥胖症的概念及诊断标准。
2. 领会：各类常见慢性病如高血压、2型糖尿病、肥胖症的风险评估与预测，各种常见慢性病的健康管理方案。
3. 应用：为常见慢性病患者制定个性化的健康管理方案。

III. 模拟试卷及参考答案

河北省普通高等学校专升本考试

健康管理学概论模拟试卷

(考试时间: 75 分钟)

(总分: 150 分)

说明: 请在答题纸的相应位置上作答, 在其它位置上作答的无效。

一、名词解释(本大题共 3 小题, 每小题 5 分, 共 15 分。请在答题纸的相应位置上作答。)

1. 健康管理:
2. 国家基本公共卫生服务:
3. 健康信息:

二、单项选择题(本大题共 10 小题, 每小题 3 分, 共 30 分。在每小题给出的四个备选项中, 选出一个正确的答案, 并将所选项前的字母填涂在答题纸的相应位置上。)

1. 以下检查不属于临床实验室检查主要内容的是 ()。
A. 体液与排泄物检查 B. 免疫学检查 C. 影像学检查 D. 生化学检查
2. 流行病学研究中所指的群体是 ()。
A. 一定范围内的人群 B. 只限于非病人
C. 限于某一个家庭 D. 只限于病人
3. 不属于不可以改变的健康危险因素 ()。
A. 家族遗传史 B. 性别 C. 年龄 D. 不良生活方式
4. 疾病管理中重点强调的因素是 ()。
A. 患者自我保健 B. 医疗资源的分布
C. 医疗技术的高低 D. 社区条件的优劣
5. 不属于健康管理目标的是 ()。
A. 减少健康危险因素 B. 提供健康产品的最佳选择
C. 预防高危人群患病 D. 减少不必要的医疗服务
6. 糖尿病诊断条件中 OGTT 试验的餐后 2 小时血糖水平应高于 ()。
A. 6.8mmol/L B. 7.1mmol/L C. 11.1mmol/L D. 7.8mmol/L
7. 五脏中属火的是 ()。

A. 肝 B. 心 C. 肺 D. 脾

8. 制定高血压患者干预计划的原则不包括（ ）。

- A. 掌握患者的实际情况 B. 一次可设立多项目标
- C. 目标的设定具有可行性 D. 在患者共同参与下逐步设定目标

9. 基本卫生保健的重点是（ ）。

- A. 诊断和治疗 B. 预防和保健 C. 管理和促进 D. 宣传和参与

10. 以下内容不属于健康问卷主要内容的是（ ）。

- A. 对象的社会网络 B. 生活方式
- C. 态度和知识方面的信息 D. 个人或家族健康史

三、判断题（本大题共 15 小题，每小题 3 分，共 45 分。正确的打“√”，错误的打“×”，请在答题纸的相应位置上作答。）

1. 健康风险评估的局限性表现在评估本身不能构成一个健康管理项目。（ ）
2. 进行健康指导时，敏感问题可以直接提问。（ ）
3. 运动处方可以包括的内容有锻炼强度、频度、时间和进度的计划。（ ）
4. 卫生服务记录表单的主要内容不包括医保种类。（ ）
5. 对精神焦虑的患者鼓励其自测血压。（ ）
6. 为服务对象进行资料记录时，常采用“SOAP”形式对健康问题进行描述，其中字母“O”代表主观资料。（ ）
7. 慢性病是慢性非传染性疾病的简称，具有病因复杂、病程长、潜伏期长和可逆性的特点。（ ）
8. 第三级预防的主要对象是患病人群。（ ）
9. 健康风险评估的三个模块包括问卷、危险度计算、评估报告。（ ）
10. 预防慢性病最好的方法是改善生活方式。（ ）
11. 健康管理的三个基本步骤中第二步应开展健康状况的检测和健康信息采集。（ ）
12. 循证医学“证据”的可靠程度不同，目前公认最为可靠的证据来自于“随机对照试验”的证据。（ ）
13. 问诊的内容包括患者一般情况、住宿、既往史、个人史、家族史和生命体征。（ ）
14. 糖尿病的教育内容包括教育患者控制饮食、血压、体重和血尿酸。（ ）
15. 健康教育策略的核心是教育人们形成有益于健康的认知和技能。（ ）

四、简答题（本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分。请在答题纸的相应位置上作答。）

1. 简述健康管理基本策略的主要内容。
2. 简述基本卫生保健的原则。

五、案例分析（本大题共 1 题，共 30 分。请在答题纸的相应位置上作答。）

基本情况：患者梁某，男，62 岁，因“反复头晕头痛 4 年余，加重 2 日”于 2020 年 10 月来诊。患者自述高血压病史 4 年，2016 年参加单位职工体检时发现血压升高，后来反复出现头晕、头痛症状，于当地医院就诊，测量非同日 3 次血压值，范围波动在 165~175/92~98mmg，诊断为 2 级高血压，平日服用药物：阿司匹林肠溶片 0.1g，口服，每日一次，琥珀酸美托洛尔缓释片 47.5mg，口服，每日一次，马来酸左旋氨氯地平片 2.5mg，口服，每日一次，奥美沙坦酯氢氯噻嗪 12.5mg 口服，每日一次。患者体型偏胖，有长期吸烟史。2 天前劳累后出现头晕头痛，社区门诊测量血压为 176/96mmHg，伴腹满胀闷，舌黯苔白腻，脉细涩。社区门诊再次予以降压药并与清肝益肾祛风中药复方联合治疗。

分析上述案例，回答以下问题：

- (1) 请为该患者制订健康管理方案。（20 分）
- (2) 谈一谈如何对患者的管理效果进行评价。（10 分）

健康管理学概论参考答案

一、名词解释（每题 5 分，共 15 分）

1. 健康管理：是指以现代健康理念，即以生物、心理及社会适应能力为基础，在现代医学模式及中医思想指导下，应用医学和管理学知识，对个体或群体的健康进行监测、分析、评估，对健康危险因素进行干预、管理，提供连续服务的行为活动及过程，达到以最小的成本预防与控制疾病，提高人群生存质量。

2. 国家基本公共卫生服务：是指由政府根据特定时期危害国家和公民的主要健康问题的优先次序以及当时国家可供能力（筹资和服务能力）综合选择确定，并组织提供的非营利的卫生服务。

3. 健康信息：是指依据国家法律法规和工作职责，各级各类医疗卫生计生服务机构在服务和管理过程中产生的人口基本信息、医疗卫生服务信息等，主要包括全员人口、电子健康档案、电子病历以及人口健康统计信息等。

二、单项选择题（每题 3 分，共 30 分）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	A	D	A	B	C	B	B	B	A

三、判断题（每题 3 分，共 45 分）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
√	×	√	√	×	×	×	√	√	√	×	√	×	×	√

四、简答题（每题 15 分，共 30 分）

1. 简述健康管理基本策略的主要内容。（每点 2.5 分）

答：（1）生活方式管理：主要是帮助个体作出最佳的健康行为选择来减少健康风险因素。

（2）需求管理：通过帮助健康消费者维护健康以及寻求适当的医疗保健方式来控制健康消费支出和改善对医疗和健康服务的利用。

（3）疾病管理：为患有特定慢性疾病的个体和群体提供需要的医疗和健康服务。

（4）灾难性病伤管理：为患灾难性疾病或重大损伤的患者及家庭提供各种医疗服务，属于疾病管理策略中的一种特殊类型的管理方式。

(5) 残疾管理：从雇主角度出发，在事故发生前，尽可能减少工作地点发生致残事故的频率和费用代价；在事故发生后，根据伤残程度，尽量减少因残疾所造成的个体劳动和生活能力的下降。

(6) 综合的群体健康管理：通过协调以上五种不同的健康管理策略，以群体健康状况改善为核心，为人群中的个体提供更为全面、有效的健康管理。

2. 简述基本卫生保健的原则。（每点 3 分）

答：（1）合理布局：人们接受卫生服务的机会必须均等，不能忽视边远山区、少数民族地区或城郊居民。

（2）社区参与：社区主动参与有关本地区卫生保健的决策，政府各部门协调行动。

（3）预防为主：卫生保健的重点是预防和保健，是为促进健康服务，而不是单纯治疗疾病，医疗部门也应参与预防保健工作。

（4）适宜技术：卫生系统中使用的技术、方法和物资，应是能被接受的和适用的。

（5）综合利用：卫生服务仅仅是所有保健工作的一部分，它与营养、教育、饮水供应和住房等问题同属于人类生活中最基本的需要，这些要素对人民健康综合地起作用。

五、案例分析（30 分）

（1）答案要点：应针对该患者的可改变危险因素，如一些不良生活方式开展健康管理，并做好相关健康教育。具体管理方案如下，

①综合评估：全面了解患者生活方式、饮酒吸烟史、饮食习惯及精神心理状况和肢体功能状况；评估患者对高血压发病的相关知识、预警症状及防治措施的掌握情况。

②制订健康管理计划：结合患者的病情、家庭状况和就医条件，制订个性化的健康管理计划。

a 生活方式指导：（5 分）

膳食指导 减少钠盐摄入，尽可能减少烹调用盐，建议使用可定量的盐勺；减少味精、酱油等含钠的调味品用量；少食或不食含钠盐高的加工食品；增加蔬菜水果的摄入量；补充钾和钙含量高的食物，如绿叶菜、鲜奶、豆制品等。

控制体重 减重的速度因人而异，通常每周减重 0.5~1.0kg 为宜。

戒烟 并定期随访和监督，避免复吸。

b 运动指导：（5 分）

每天进行适当的体力活动，每天 30 分钟左右，每周坚持 3 次以上的有氧体育锻炼，例如慢跑、打太极等。

c 心理干预：（5分）

评估患者的心理状态，鼓励患者积极参加社交活动，保持乐观心态，使患者正确对待病情，树立康复的信息。

d 慢性病防控：（5分）

坚持定期测量血压：血压达标以前，每天测量血压1次，达标以后，每周测量2次。

用药指导：监督患者按照医嘱用药，不可随意调整增减；降压不能操之过急；避免睡前服用降压药。

（2）答案要点：

在患者严格执行健康管理方案期间，严密随访观察监测记录该患者的血压值，以及其他健康问题，如果该患者一年内血压控制平稳，同时未出现严重心脑血管等并发症，如冠心病、脑卒中、高血压肾损害等，说明该患者健康管理效果良好。如该患者血压波动，或反复出现头晕、头痛症状，以及高血压的急慢性并发症，说明管理效果不佳。（10分）