**知识竞赛海选试题**

**请填写以下基本信息。**

**如基本信息不完整，个人成绩无效。**

**姓 名：**

**年 龄：**

**职 称：**

**单 位： **

**单位地址：**

**电子邮箱：**

**联系电话：**

**试题填写完毕后，请将试题答案发邮件至:**[**shequjiankangzj@sqjk.com**](mailto:shequjiankangzj@sqjk.com)

**一、单选题：**

1. 2型糖尿病，身体：

A. 不能很好地利用胰岛素

B. 根本不分泌胰岛素

C. 排斥胰岛素

D. 使用胰岛素失效

2. 胰岛素可帮助人体：

A. 使糖转化为能量

B. 消除糖

C. 将糖储存在血液中

D. 制造红细胞

3. 哪一项能影响血糖的控制：

A. 紧张

B. 饮食习惯

C. 运动量

D. 以上都是

4. 在你的健康促进人员中最重要的人是：

A. 你自己

B. 医生

C. 糖尿病教育人员

D. 营养专家

5、全民健康生活方式行动的发起时间：

A、2007年

B、2008年

C、2009年

D、2010年

6、全民健康生活方式行动启动时将全民健康生活方式日确定为：

A、每年的4月7日

B、每年的8月8日

C、每年的9月1日

D、每年的10月8日

7、全民健康生活方式行动的主题：

A、健康百分百，人生才精彩

B、弘扬健康文化,倡导健康行为

C、营造健康环境，追求健康生活

D、和谐我生活，健康中国人

8、全民健康生活方式行动的图标（LOGO）是：

A、

B、

C、

D、

9、全民健康生活方式行动的口号是：

A、我运动，我阳光，我健康

B、我行动，我健康，我快乐

C、健康一二一

D、享受健康，珍惜生命

10. 下列哪项能帮助降血糖：

A. 脂肪

B. 蛋白质

C. 纤维素

D. 以上都是

11. 下列哪项含纤维素：

A. 扁豆

B. 麦片

C. 水果

D. 以上都是

12. 有规律的运动：

A. 改善血脂水平

B. 使心肌更有力

C. 身体感觉很好

D. 以上都有

13. 规律的运动可以：

A. 降低血糖

B. 可减少需要胰岛素的量

C. 减少糖尿病药物的剂量

D. 以上都有

14. 哪一种运动对脚麻的病人更好：

A. 游泳

B. 慢跑

C. 跑步

D. 轻柔的舞蹈

15. 如果血糖在运动中低于80 mg/dl，你应该：

A. 躺下

B. 吃点心

C. 立即叫医生

D. 忽视它继续练习

16. 低血糖可以在哪项检验中被准确发现：

A. 尿

B. 血

C. 唾液

D. 以上都是

17. 对于强化治疗，自己监测血糖可在：

A. 只在早饭前

B. 只在午餐前

C. 只在晚餐前

D. 每天测数次

18. 测血糖需要在什么时候多测几次：

A. 感冒时

B. 游泳时

C. 进餐和运动计划改变时

D. 以上所以时间

19. 治疗不严重的低血糖你应该：

A. 吃3块糖丸

B. 吃少量的糖果

C. 吃2勺葡萄干

D. 以上选项中任何一个

20. 夜间发生低血糖的治疗应该用：

A. 碳水化合物

B. 蛋白质

C. 脂肪

D. 先吃碳水化合物，然后吃加蛋白质的碳水化合物

21. 下面哪个人群是糖尿病高危人群：

A. 年龄40岁

B. BMI值超过28

C. 生过一个出生体重7.8斤的女儿

D. 一周能运动3-5次

22. 慢性病最重要的四大行为危险因素为：

A. 吸烟、睡眠不足、身体活动不足和蔬果摄入不足

B. 吸烟、过量饮酒、身体活动不足和不合理膳食

C. 饮酒、吸烟超过100支、没有规律锻炼和不合理膳食

D. 无医疗保险、饮酒、高盐饮食和吸烟超过100支

23. 心绞痛的典型症状是什么：

A. 呼吸困难

B. 心动过速

C. 头晕、头痛、眼花

D. 发作性胸痛，主要在胸骨体上段或中段，可波及心前区，常放射至左肩、左臂内侧无名指和小指

24. 诊断空腹血糖受损的指标是：

A. 空腹血糖≧7.0 mmol/L或餐后血糖≧11.1 mmol/L

B. 空腹血糖在6.1-6.9 mmol/L

C. 空腹血糖为11.1 mmol/L，餐后血糖为7.0 mmol/L

D. 餐后血糖≧7.8 mmol/L，但≦11.1 mmol/L

25. 诊断葡萄糖耐量减低的指标是：

A. 空腹血糖≧7.0 mmol/L或餐后血糖≧11.1 mmol/L

B. 空腹血糖在6.1-6.9 mmol/L

C. 空腹血糖为11.1 mmol/L，餐后血糖为7.0 mmol/L

D. 餐后血糖≧7.8 mmol/L，但≦11.1 mmol/L

26. 全口有多少颗牙：

A. 26~30

B. 28~32

C. 24~28

D. 30~34

27. 牙刷应该定期更换，通常为：

A. 1个月

B. 2个月

C. 3个月

D. 4个月

28. 老年人至少应保持多少颗具有咀嚼功能的牙齿？

A. 18

B. 20

C. 22

D. 24

29. 预包装食品营养标签的营养成分表是标有( )的规范性表格：

A. 食品营养成分名称、含量和占营养素参考值（NRV）百分比

B. 保健食品营养成分名称、含量和占营养素参考值（NRV）百分比

C. 预包装特殊膳食营养成分名称、含量和占营养素参考值（NRV）百分比

D. 功能食品营养成分名称、含量和占营养素参考值（NRV）百分比

30. 营养成分表营养成分顺序正确的是：

A. 蛋白质、能量、脂肪、碳水化合物和钠

B. 能量、总蛋白质、总脂肪、碳水化合物和钠

C. 能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠

D. 能量、蛋白质、碳水化合物、脂肪和钠

31. 空腹血糖范围：

A. 50-70 mg/dl

B. 70-110 mg/dl

C. 110-160 mg/dl

D. 160-200 mg/dl

32. 哪一个是低血糖的伴随症状：

A. 无力

B. 大汗

C. 发抖

D. 以上都是

33. 糖尿病并发症包括：

A. 肾病

B. 眼病

C. 足部疾患

D. 以上都是

34. 超重的糖尿病人中减肥将：

A. 帮助身体更好地利用胰岛素

B. 降血压

C. 减少心脏疾患的发生

D. 以上都是

35. 碳水化合物将占每日总热量的多少：

A. 5-10%

B. 15%

C. 25%

D. 55-60%

36. 每日的盐的摄入量应限制在：

A. 少于3 g

B. 5 g

C. 10 g

D. 12 g

37. 一般地，适合糖尿病人的运动时间是：

A. 每周一次，每次15分钟

B. 每周一小时

C. 每周3-5次，每次20-30分钟\*

D. 每天一小时

38. 为避免低血糖，最好的运动时间是：

A. 在你饿的时候

B. 吃饭之前

C. 餐后

D. 早餐前

39. 自我监测血糖：

A. 强化治疗中必不可少

B. 是决定正确加减药物的方法

C. 即使病情已被控制也是很有用的

D. 以上都是

40. 糖尿病人需要去内分泌科复查：

A. 每3个月

B. 每年

C. 每2年

D. 在发现并发症以后

41. 糖化血红蛋白检测反应过去\_\_\_的血糖：

A. 4－6小时

B. 8－12天

C. 4－6周

D. 8-12周

42. 没有糖尿病的人，正常的糖化血红蛋白标准是：

A. 8-10%

B. 3.8-6.0%

C. 2.5-3.5%

D. 10.2-11.8%

43. 在血糖不稳期间血糖需要每隔\_\_\_检测一次：

A. 半小时

B. 3-4小时

C. 6个小时

D. 12个小时

44. 口服降糖药可：

A. 降低血糖

B. 增加胰岛素释放

C. 治疗胰岛素抵抗

D. 以上都是

45. 胰岛素注射的最佳部位是：

A. 腹部

B. 髋部

C. 臀部

D. 以上都包括

46. 有关糖尿病的论述，下列哪一项是不正确的：

A. 三多一少症状不是诊断糖尿病所必须的条件

B. 尿糖检查不一定阳性

C. 空腹血糖一定升高

D. 餐后2h血糖达到或超过11.1 mmol/L (200mg/dl)

E. 可对疑者应进行口服葡萄糖耐量试验

47. 下列哪项符合糖尿病酮症酸中毒的临床特点：

A. 呼吸深大，呼气有烂苹果味

B. 呼吸浅慢，不规则

C. 呼吸困难，口唇青紫

D. 潮式呼吸

E. 呼吸浅快，呼气有大蒜味

48. 糖尿病的基本病理生理改变是：

A. 肾上腺皮质激素分泌过多

B. 生长激素分泌过多

C. 胰岛素绝对或相对分泌不足

D. 胰高血糖素分泌过多

E. 肾上腺素分泌过多

49. 诊断IGT，最适当的检查选择是：

A. 尿糖

B. 空腹血糖

C. 葡萄糖耐量试验

D. 皮质醇葡萄糖耐量试验

E. 空腹胰岛素测定

50. 患者男性60岁, 因严重腹泻、脱水而出现意识障碍, 查血糖33.3 mmol/L，尿酮体(±)，诊断应考虑为：

A. 脑血栓形成

B. 低血糖昏迷

C. 非酮症高渗性昏迷

D. 乳酸性酸中毒昏迷

E. 糖尿病酮症酸中毒昏迷

51. 糖尿病病人失明的主要原因：

A. 视网膜微血管瘤

B. 白内障

C. 青光眼

D. 视网膜剥离

E. 视网膜出血

52. 男性，18岁，多饮、多食5年, 曾有酮症酸中毒史, 其最佳的治疗方案是：

A. 单纯饮食疗法

B. 饮食疗法加硫磺脲类药物

C. 饮食疗法加二甲双胍

D. 饮食疗法加胰岛素

E. 饮食疗法加运动疗法

53. 下列哪项不能作为糖尿病确诊的依据：

A. 多次空腹血糖≥7.0 mmol/L (126mg/dl)

B. 尿糖(++)

C. 两次餐后血糖≥11.1 mmol/L (200mg/dl)

D. 两次葡萄糖耐量试验2h血糖均＞11.1 mmol/L (200mg/dl)

E. 无"三多一少"症状，随机血糖多次＞11.1 mmol/L（200mg/dl)

54. Somogyi现象是指：

A. 夜间血糖正常, 凌晨血糖增高

B. 服药后血糖未控制

C. 低血糖后反应性高血糖

D. 药物性低血糖昏迷

E. 空腹血糖>餐后2h血糖

55. 下列关于糖尿病的临床表现哪项正确：

A. 患者都有多饮、多食、多尿

B. 糖尿病因烦渴、多饮而引起多尿

C. 糖尿病的一些并发症表现可以作为首发症状

D. 近代糖尿病的死亡原因是酮症酸中毒

E. 糖尿病神经病变中最常见的是颅神经损害

56. 糖尿症酮症时酮体阳性指哪组：

A. 乙酰乙酸、丙酮、β-羟丁酸

B. β-羟丁酸

C. 丙酮

D. 生酮氨基酸

E. 乙酰乙酸、β-羟丁酸

57. 女性，16岁，多饮、多食、多尿半年,尿糖(++),空腹血糖5.6mmol/L(100mg/dl), 餐后2小时血糖7.24mmol/L(130mg/dl),葡萄糖耐量试验1小时血糖8.96mmol/L (160mg/dl),2小时血糖7.73mmol/L(138mg%)尿糖(++), 诊断考虑为：

A. 2型糖尿病

B. 1型糖尿病

C. 肾性糖尿

D. 糖耐量异常

E. 营养不良性糖尿病

58. 糖尿病时血糖升高的机理哪项是错误的：

A. 组织对葡萄糖的利用减少

B. 肝糖异生增加

C. 糖原分解代谢加速

D. 糖原合成减少

E. 外周组织摄取葡萄糖增加

59. 磺脲类降糖药作用原理为：

A. 主要作用是刺激胰岛β细胞释放胰岛素

B. 抑制胰岛γ细胞分泌胰升血糖素

C. 促进肌肉外周组织摄取葡萄糖

D. 抑制或延缓葡萄糖在胃肠道吸收

E. 加速无氧糖酵解

60. 在我国糖尿病死亡的主要原因是：

A. 感染

B. 酮症酸中毒

C. 肾微血管病变

D. 高渗性非酮性糖尿病昏迷

E. 脑血管意外、冠心病

**二、多选题**

1. 全民健康生活方式行动的发起单位包括：

A. 国家卫生和计划生育委员会疾病预防控制局

B. 全国爱国卫生运动委员会办公室

C. 中国疾病预防控制中心

D. 国家体育总局

2. 全民健康生活方式行动 第一阶段主题“健康一二一”的含义是什么：

A. 日行一千步

B. 日行一万步

C. 吃动两平衡

D. 健康一辈子

3. 全民健康生活方式行动最终目标是：

A. 提高全民健康意识和健康生活方式的行为能力

B. 创造长期可持续的支持性环境

C. 提高全民的综合素养

D. 促进人与社会和谐发展

4. 以下哪些是全民健康生活方式行动的活动内容：

A. 通过现场活动和媒体报道开展健康生活方式宣传

B. 建设健康小屋，为居民提供自助监测健康指标的场所

C. 通过健康生活方式指导员开展健康生活方式宣传与指导

D. 打造健康社区，营造促进健康的环境

5. 以下哪些工具有助于健康行为的养成：

A. 控油壶

B. 限盐勺

C. 腰围尺

D. 体重秤

6. 动物油脂与植物油脂的主要区别是什么？

A. 前者含饱和脂肪酸高

B. 后者含不饱和脂肪酸高

C. 前者多为固态

D. 后者多为液态

7. 最佳搭配的早餐应该包含哪几种食物？

A. 谷类 B. 肉和蛋 C. 奶类 D. 蔬菜和水果

8. 加工程度高（精制）的米面，会丢失哪些营养素？

A. 维生素A B. 维生素B1 C. 纤维素 D. 钙

9. 下列哪些食物属于生糖指数低的食物？

A. 豆腐 B. 牛奶 C. 西瓜 D. 米饭

10. 下列哪些油脂含有反式脂肪酸？

A. 氢化油脂 B. 人造黄油 C. 起酥油 D. 花生油

11. 包装食品的标签中必须包括下列哪项？

A. 生产日期 B. 储存条件 C. 营养成分 D. 配料

12. 下面哪些内容是《中国成人身体活动指南》对我国成人身体活动的建议？

A. 每天要走一万步

B. 日常生活少静多动

C. 每日至少4-6个千步当量中等强度有氧运动

D. 经常锻炼肌肉力量

13. 下面哪些关于成人身体活动描述是正确的？

A. 缺乏身体活动的人，如果能够经常（如每周3次以上）参加中等强度的身体活动，其健康状况和生活质量都可以得到改善；

B. 强度较小的身体活动也有促进健康的作用，但产生的效益相对有限；

C. 适度增加身体活动量可以获得更大的健康效益；

D. 不同的身体活动形式、时间、强度、频度和总量促进健康的作用不同。

14. 对于想减重的人，运动锻炼应该：

A. 运动强度要大

B. 避免参加肌肉力量训练

C. 要保证足够的运动时间

D. 长时间健身走和慢跑是最理想的减肥运动方式

15. 关于身体活动与有益健康，哪些描述是正确的？

A. 关节柔韧性活动有益健康

B. 身体活动强度越大，健康效益也越大

C. 抗阻力活动有益健康

D. 身体平衡和协调性练习有益健康

16. 被动吸烟有哪些危害？

A. 导致食欲不振、疲乏无力

B. 冠心病人可导致心绞痛和心肌梗塞的发作

C. 可引起多种癌症

D. 可引起咳嗽、头痛

17. 吸烟对女性有哪些影响？

A. 加速衰老 B. 患不孕症 C. 导致骨质疏松 D. 患妇科肿瘤

18. 为什么说烟酒并用危害更大？

A. 喝酒降低了身体免疫力

B. 双管齐下增加致癌风险

C. 酒精能促进烟中有害物质的吸收

D. 增加对肝脏和心血管的伤害

19. 下列哪种说法符合《烟草控制框架公约》？

A. 要求各国以法律形式禁止误导性的烟草广告

B. 禁止或限制烟草商赞助的国际活动和烟草促销活动

C. 允许向未成年人出售香烟

D. 烟盒上要标明吸烟有害健康的警示

20. 酒精对肝脏有直接的毒性作用，过量饮酒易引起：

A. 脂肪肝

B. 肝纤维化

C. 酒精性肝炎

D. 肝硬化

21. 除了对肝脏的损害，过量饮酒还有哪些危害？

A. 增加患高血压、中风等疾病的危险

B. 增加骨质疏松症的发生和容易导致骨折

C. 增加患乳腺癌和消化道癌症的危险

D. 导致酒精依赖症、成瘾

22. 过量饮酒如何导致营养不良？

A. 使碳水化合物、蛋白质和脂肪以及维生素、矿物质摄入量减少，不能满足身体需求

B. 造成肠粘膜的损伤及对肝脏功能损害，影响几乎所有营养物质的消化、吸收和转运

C. 急性酒精中毒可能引起胰腺炎，造成胰腺分泌不足，进而影响蛋白质、脂肪和脂溶性维生素的吸收和利用

D. 影响肝脏正常解毒功能

23. 哪些人不宜饮酒？

A. 孕妇、哺乳期妇女及儿童青少年

B. 高血压、心脏病、糖尿病患者

C. 肝炎患者

D. 从事驾驶、操纵机器等特殊职业者

24. 预防成人肥胖，可以采取的策略包括：

A. 合理饮食

B. 适量运动

C. 进行自我监测：经常测量体重和腰围

D. 坚持母乳喂养和合理营养，可以预防妇女产后肥胖

E. 老年人也应强调减重

25. 高血压的高危人群包括：

A. 收缩压介于120-139mmHg之间和/或舒张压介于80-89 mmHg之间

B. 超重或肥胖（BMI≥24 kg/m2 ）

C. 长期高盐饮食

D. 长期过量饮酒（每日饮白酒≥100 ml，且每周饮酒在4次以上）

E. 高血压家族史（双亲或同胞患高血压）

26. 糖尿病高危人群应如何预防糖尿病的发生：

A. 合理饮食，控制每日总热量摄入

B. 适量运动，每周中等强度运动达150分钟或更多

C. 保持健康体重，BMI控制在24以下

D. 每天监测血糖

27. 以下哪些人群是脑卒中的高危人群：ABCDE

A. 高血压患者

B. 糖尿病患者

C. 血脂异常者

D. 吸烟者

E. 有脑卒中家族史者

28. 容易发生高血压的人在日常生活中应：

A. 保持合理饮食

B. 坚持适量运动

C. 戒烟限酒

D. 减轻体重

E. 预防性服降压药

29. 国家基本公共卫生服务规范对高血压患者健康管理服务的正确要求为：

A. 建议高血压高危人群每半年至少测量1次血压

B. 建议高血压高危人群每月至少测量1次血压

C. 对原发性高血压患者每年要提供至少1次面对面随访

D. 对原发性高血压患者每年要提供至少4次面对面随访

30. 研究发现大多数癌症与下列哪些因素相关？

A. 吸烟

B. 肥胖

C. 非健康饮食

D. 感染

31. 防止脑血管病发生的主要措施包括：

A. 控制血压

B. 控制血糖

C. 控制体重

D. 适量运动

E. 不知道

32. 当前，我国慢性病防治的3.3.3策略为：

A. 面向3个人群（一般人群、高危人群、患病人群）

B. 关注3个环节（控制危险因素、早诊早治、规范性治疗）

C. 运用三种手段（健康宣传、健康管理、疾病管理）

D. 运用三种手段（健康促进、健康管理、疾病管理）

33. 母乳喂养的优点是：

A. 可降低肥胖、糖尿病、心脏病等非传染性疾病发生

B. 利于母亲健康恢复

C. 营养丰富全面

D. 方便价廉卫生

34. 预包装食品营养标签可以使用：

A. 中文

B. 英文

C. 法文

D. 中文并附有英文

35. 预包装食品标签上向消费者提供食品营养信息和特性的说明，包括：

A. 营养成分表

B. 营养声称

C. 营养成分功能声称

D. 配料表

36. 在食品配料表中含有（ ）的，必须在营养成分表中标明反式脂肪酸含量：

A. 氢化油

B. 人造奶油

C. 植脂末

D. 亚麻籽油

37. 预包装食品中能量和营养成分的含量可以用（ ）来标示：

A. 每100 克（g）可食部中的具体数值

B. 每100 毫升（mL）可食部中的具体数值

C. 每100摩尔（moL）可食部中的具体数值

D. 每份食品可食部中的具体数值

38. 骨质疏松与下列哪些营养素缺乏关系密切？

A. 维生素A B. 维生素D C. 铁 D. 钙

39. 下列哪些食物含有优质蛋白质？

A. 大豆及制品 B. 奶类 C. 肉类 D. 蛋类

40. 烹调蔬菜时哪种方法是正确的？

A. 流水冲洗

B. 先洗后切

C. 蔬菜在水中不宜浸泡过久

D. 现做现吃不宜久存