

镇江市老年健康知识竞赛题库

(上接14版)

20. 老人出现()提示可能发生了上消化道出血。ABCDE

- A. 呕血
B. 头昏、心慌、乏力、出冷汗
C. 解黑便 D. 皮肤黏膜发白
E. 晕厥

21. 前列腺癌的高危对象包括()。 ABC

- A. 年龄 >50 岁的男性
B. 年龄 >45 岁且具有前列腺癌家族史的男性
C. 年龄 >40 岁且前列腺特异性抗原 PSA>1μg/L 的男性
D. 年龄 >45 岁的男性

22. 对参加城乡居民医疗保险的老年人群体有什么优惠待遇?()AB

- A. 70 周岁以上个人缴费部分由财政全额补助
B. 女性 50 周岁以上男性 60 周岁以上,个人缴费部分由财政补助一半

23. 老年人的生理功能不可避免地发生哪些改变() ABC

- A. 感知觉的减退 B. 智力减退
C. 功能下降

24. 老年人感知觉的减退包括() ABCDE

- A. 视力 B. 听力 C. 味觉
D. 嗅觉 E. 触觉

25. 老年人抑郁心理变化可表现为()ABCDEF

- A. 兴趣爱好减少 B. 情绪低落
C. 思维迟缓 D. 活动减少
E. 寡言少语 F. 自暴自弃

26. 老年人焦虑心理变化可表现为()ABDE

- A. 紧张 B. 心烦意乱
C. 情绪低落
D. 敏感易怒 E. 频繁看病

27. 对老年人的关节、肌肉都能得到较好锻炼的项目是()ABCE

- A. 慢跑 B. 快步走
C. 游泳 D. 快跑 E. 太极拳

28. 老年人遇到哪些情况应暂停运动() ABCDEF

- A. 体温升高,如感冒、急性扁桃体炎
B. 恶劣的天气
C. 各种内脏疾病的急性发作阶段
D. 身体某一部位有出血倾向
E. 运动器官外伤未愈(功能恢复者除外)
F. 各种传染性疾病未愈者

29. 哪些特殊表现对急性脑卒中的判断有帮助()ABCDEF

- A. 头晕 B. 复视 C. 构音障碍
D. 吞咽困难 E. 共济失调
F. 跌倒发作

30. 老年人疼痛的自我调理治疗包括哪些:() ABCDEF

- A. 按摩 B. 热敷 C. 冷敷
D. 分散注意力 E. 放松
F. 适当的运动

31. 老年人起床时遵循的起床活动“三部曲”包括() ABC

- A. 平躺 30 秒 B. 床边坐 30 秒
C. 站立 30 秒后再行走

32. 如何判断自己是否存在营养不良() ABCD

- A. 是否有非意愿性体重下降
B. 与平时体重相比,6 个月内体重下降≥10%
C. 3 个月内体重下降> 5%
D. 与平时进食相比,经口摄食量是否减少

33. 老年人干预营养不良的饮食方案如何选择() ABCD

- A. 匀浆膳:适用于胃肠功能正常者
B. 标准整蛋白配方:适用于胃肠道耐受差,但并无严重代谢异常者
C. 氨基酸和短肽类制剂:适合消化吸收功能障碍者
D. 高能量密度配方:适合需要限制总入液量者

34. 老年人肌少症包括() ABC

- A. 持续骨骼肌量流失
B. 持续骨骼肌量强度下降
C. 持续骨骼肌量功能下降

35. 老年人抑郁的“危险信号”包括哪些()ABCDEF

- A. 自我评价过低,认为自己一无是处,悲观绝望
B. 有自责、轻生念头
C. 入睡困难或睡眠过多或白天感到困倦
D. 对以往的兴趣失去兴趣,体会不到快乐的感觉
E. 觉得记性不好,反应迟钝,不愿出门

36. 如何预防老年痴呆() ABCD

- A. 健康饮食 B. 不吸烟
C. 定期锻炼
D. 多动脑,进行认知锻炼

37. 老年人皮肤瘙痒症饮食应避免() ABCD

- A. 常吃辛辣食物
B. 常吃海鲜类食物
C. 饮水量少
D. 大量饮用咖啡或浓茶

38. 老年人急性尿失禁如何进行盆底肌训练() ABD

- A. 每次收缩肛门的动作保持 6-8 秒后放松
B. 每日数次,至少 15- 20 周

C. 适当减少饮水

D. 躺着、坐着、站着均可进行

39. 改善老年人慢性便秘的生活方式有哪些() ABCDE

- A. 养成定时排便习惯
B. 晨起空腹喝温水 500ml 左右
C. 采用正确的排便姿势
D. 适量吃富含膳食纤维的食物
E. 腹部自我按摩,适当运动

40. 如何缓解老年人便秘() ABCD

- A. 调整排便习惯
B. 在饮食中补充膳食纤维
C. 练习收缩肛门动作
D. 适当服用止泻药物

41. 老年人眼睛有哪些变化() ABCD

- A. 视力下降
B. 结膜由透明变暗,呈褐色
C. 眼泪分泌变少,眼睛发干
D. 发生老年性白内障
42. 老年人老花眼是怎么形成的() ABCD
A. 眼睛里的晶状体硬化
B. 睫状肌衰弱,伸缩性下降
C. 看近物的时候不能形成适当的凸度
D. 聚焦困难,使视网膜成像变得不清楚

43. 如何预防老年人黄斑变性() ABCD

- A. 戒烟
B. 多食用不同颜色的新鲜果蔬
C. 多食用海鱼类
D. 外出戴墨镜或太阳镜避免强光直射

44. 政府购买居家养老上门服务,服务内容包括() ABCDE

- A. 助浴 B. 助洁 C. 助农
D. 助医 E. 助行

三、判断题

1. 高血压的治疗靠吃降压药就行() (×)

2. 血压正常,就可以停药了。(×)

3. 冠状动脉造影是冠心病的一个治疗手段。(×)

4. 帕金森病药物的总体用药原则是细水长流,用最小的剂量达到最大的治疗效果。症状控制后就可以直接停药。(×)

5. 糖尿病是一组由胰岛素分泌缺陷或胰岛素作用障碍引起的以高血糖为特征的代谢性疾病。(√)

6. 老年人肺炎,尤其是平时身体比较差的老年人,可以没有典型症

状。(√)

7. 改善消化不良常用的药物有抗酸药物、抑酸药物、胃黏膜保护剂、促动力药物、消化酶,部分患者需要心理行为方面的疏导,一小部分患者需要抗焦虑和抑郁的药物。(√)

8. 无症状胆囊结石可以不做任何治疗,很多人终生带结石,并不引发症状。(√)

9. 胆囊结石并不一定需要切除胆囊。(√)

10. 胆囊炎分为急性和慢性两种,原则急性胆囊炎需要手术切除胆囊,慢性胆囊炎不需要手术切除胆囊。(×)

11. 眩晕指自身或环境的旋转、摆动感。(√)

12. 肺癌是可以预防的,也是可以控制的。(√)

13. 胃癌术后一般进食原则是少量多餐、循序渐进,进食清淡、易消化流质,逐渐过渡到半流质、软食、普食。(√)

14. 积极防治病毒性肝炎,对降低肝癌发病率有重要意义。(√)

15. 在高血压早期,很多人可以没有症状。(√)

16. 糖尿病患者服用降糖药或注射胰岛素后切忌延误进餐,控制好运动时间和运动量。(√)

17. 头晕指自身不稳感和头脑不清晰感。(√)

18. 只要是保健食品,老年人都可以吃的。(×)

19. 有的时候保健食品比药还有用。(×)

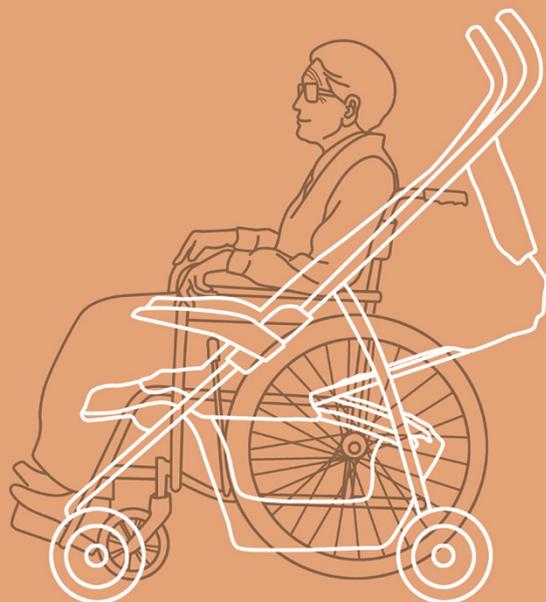
20. 老年人血脂高,必须是绝对不吃荤的食品。(×)

21. 老年人适量饮酒,对健康没有坏处。(√)

22. 参加职工医保的老年人可以使用家庭成员直系亲属往年积存的个人账户购买镇江惠民保、江苏惠民保。(√)

23. 职工医保参保人中,达到法定退休年龄时累计缴费年限达到规定年限的退休后不再缴纳基本医疗保险费,按照国家规定享受基本医疗保险待遇。(√)

24. 对于异地养老的老人,通过在医保部门办理备案手续后,参保人员在异地就医时可享受参保地同等待遇,均按照参保地政策直接结算,待遇水平不受影响。(√)



公益广告 镇江报社 宣

关爱年迈的父母
就像当年
父母关爱你一样

弘扬传统文化 / 传承中华孝道