高考刚落下帷幕,解放军第四医学中心健康管理专家彭国球结合接诊的部分真实案例,给大家出了一套健康高考试卷,希望老年朋友都能花10分钟做一做。他说,健康的试卷可以更改,但身体健康一旦出大问题很难完全“更正”,所以大家平时就要好好爱护身体。(本报记者刘惠)

2023年健康高考卷出炉,请答题

选择题

1.孙女士烧水沏茶招待客人,右手不慎被烫出水泡,怎么处理?

A.抹酱油后,用冰块敷一下

B.把牙膏敷在被烫伤部位

C.先用凉水冲洗20多分钟,并尽快就医

2.有高血压的王奶奶和邻居们一起打麻将,王奶奶自摸了一把小七对,哈哈大笑起来,突然,她瘫倒在椅子上,邻居们立即拨打了120,该怎么做?

A.“我们住×××,你们快来!”挂了电话,就去照顾王奶奶,电话再次响起也顾不上接

B.告诉急救人员详细地址、联系方式和王奶奶的病史,并派人到小区门口接救护车

C.将治高血压的药让她服下

3.楚先生参加老同学聚会,大家一起把酒言欢。渐渐地,楚先生出现心率增快、面部潮红、恶心、气促等不适症状。他这才想起自己这几天因感冒服用过头孢类药物,不适可能与此有关,该怎么办?

A.继续喝,友情最重要

B.立即停止喝酒,解释自己可能出现了双硫仑样反应,并立即就医

C.应该没大碍,先在沙发上休息,不把自己不舒服的事告诉他们

4.李奶奶82岁,有心脑血管病,中午上厕所时摔倒了,紧接着便昏迷不醒,家人发现后该怎么办?

A.晃动李奶奶的身体,先把她唤醒

B.先把她扶起来呈坐姿,再将她抬到床上等待医生

C.不要随意搬动她,让她保持平躺静卧,保持呼吸道通畅,同时拨打120等待救援

5.长沙的王先生和亲友打算自驾去广州旅游,一路上大约要开8个小时:

A.为了在晚饭前赶到广州,王先生一大早就开车出发,且路上连续开了5个多小时

B.王先生有腰椎间盘突出,这几天发病了,可为了省钱,他还是上路了

C.老伴怕他腰椎受不了,要他每开1小时车,就到服务区下车转悠10分钟

6.预防老年人跌倒的措施中,错误的是?

A.夜间增加室内照明

B.在家里尽量穿舒适的拖鞋

C.生活环境的布局尽量合理

D.地面应防湿防滑

7.以下哪个患者不属于抑郁症患者?

A.28岁的李女士产后情绪极其低落,思维消极,常产生带着孩子自杀的想法

B.63岁的王先生退休后总是少言寡语、闷闷不乐

C.21岁的学生因上学被排挤,总是自责自罪,悲观绝望

D.55岁的张先生经常怀疑有人骂他自言自语、傻笑

8.杨女士2岁的孙子吃花生米时卡住喉咙了,被憋得满脸通红。这时,杨女士该怎么办?

A.赶紧喂他喝水

B.用手指抠孙子喉咙深处,按压舌根催吐

C.把孙子抱起来,一只手捏住他的颧骨两侧,手臂贴着他的前胸,另一只手托住后颈部,让他脸朝下趴在自己的膝盖上拍背,并观察他是否将异物吐出

9.李华想给得了糖尿病的爷爷买水果,他应该避开下列哪种水果?

A.荔枝 B.草莓 C.杏子 D.樱桃

判断题

1.老年人忌硬、烫、黏的食物。

2.老年人的体检指标略有高低变化不要紧,生理机能减退是自然规律,要正确对待。

3.糖尿病典型症状“三多一少”是吃得多、喝得多、尿得多、体重减少。

4.有钱难买老来瘦,人到老年瘦点好。

5.为防胃肠道肿瘤,最好每5年做一次胃肠镜。

6.为防降压药耐药,血压不高时可以停药。

7.量血压时不量左手,只量右手。

8.预防传染病,接种疫苗最有效、最经济。

9.如果长期吃油条,很有可能造成铝在体内的蓄积,有损身体健康。

10.不吃早餐,容易低血糖,大脑功能会受影响。长期不吃早餐也不利于胆囊的排空,易引起胆囊结石、胆囊息肉。

11.(右图)**这个标识是提示有放射性危险的意思。**

12.今年68岁的张女士加入了模特队,她身高166cm,体重65kg,总觉得自己太胖了,想尽办法希望减到100斤内。

参考答案

选择题:1.选C。烧烫伤急救时,先不急于脱掉衣物,宜用流动冷水冲洗20—30分钟后,尽快就医。医生会看情况采取涂药膏或其他的处理措施,建议自己不要涂膏药,更不能抹酱油、牙膏。2.选B。3.选B。用头孢类和呋喃衍生物做治疗时、停药7日内,禁止饮酒及含酒精的饮品。4.选C。不要盲目撤动摔倒的老年人,也不要随便喂药,应立即拨打120,遵医嘱救援。5.选C。6.选B。7.选D。抑郁症的显著特点是情绪低落、自责绝望、少言寡语、闷闷不乐。8.选C。异物卡喉用海姆立克法急救。9.选A。在上述水果中,荔枝的含糖量和升糖指数都最高,糖友食用后,易引起血糖飙升。

判断题:1.对。2.对。3.对。4.错。老年人不是越瘦越好,而是要防少肌症。5.错。一般主张,无胃肠道肿瘤家族史的人,在40—45岁时,应做第一次胃肠镜,如果确实没问题,也没有胃肠道息肉,那隔五年再做也可以。到60岁后,有家族史者建议每两年就做一次;无家族史、但有胃肠息肉者,哪怕息肉已做了切除,也最好每两年就做一次。6.错。服降压药要遵医嘱,不能吃吃停停。7.错。量血压宜左右手都量,多量几次,取平均值。8.对。9.对。10.对。11.对。12.错。BMI(身体质量指数)是国际上常用的衡量人体胖瘦的标准。BMI=体重(kg)/身高(m)^2。BMI在18.5—23.9间为正常体重,张女士的BMI指数为23.6,属标准体重。

老太想扶摔倒的老伴,结果双双骨折

86岁的大爷夜晚去洗手间时,摔倒在地,前来搀扶的75岁的老伴使足了劲也没能扶起老伴,自己突发难忍的腰痛,他们俩都因为严重的骨质疏松,而分别髋部骨折和腰椎骨折。

弯腰、打喷嚏就骨折是真的 “奶奶只是弯腰瞬间,就感到不适。大爷因为年龄大、基础病多,骨折后诱发了并发症,永远离开了老伴。”接诊的骨科专家指出,大腿根部是医学上说的髋部。因一年内的死亡率高达50%,临床上把老年人的髋部骨折称为“人生最后一次骨折”。

然而,不少人认为骨质疏松不痛不痒,没什么可怕。但医生表示,许多骨质疏松的就诊者反映,自己就是弯腰系鞋带或打个喷嚏,就发生了骨折。前不久,一位86岁的老人坐公交车时,车在通过减速带时颠了一下,他就感到腰痛,回家躺了两天后无法活动,检查发现已发生腰椎压缩性骨折。骨质疏松最常见的骨折部位为脊柱椎体、髋部和腕部。这些部位骨折,对患者的生活质量有很大影响,严重的会危及生命。

腰酸腿疼要注意 医生提醒,严重的骨质疏松,手术换骨时,医生缝针都得小心翼翼。提早干预,是对自己的健康负责。当身体出现以下情况时,代表你要赶紧养骨了:出现腰酸背痛或全身性的游走性骨骼疼痛;出现身高变矮或驼背。当你每年身高变矮2厘米以上,感到身体乏力,出现因轻微外力或简单活动就骨折的现象,一定要提高警惕,赶紧采取营养干预措施,亡羊补牢。

单纯补钙效果不会好 补钙是很多人应对骨质疏松的方式。但骨质疏松的营养干预,除了补钙,关键还要补充骨胶原以增强骨密度。骨胶原是钙的黏合剂,起到承载和黏附钙的作用。在骨骼中,骨胶原就像一张网,钙就像一个个小点,黏附在这张网上。随着年龄的增长,体内的骨胶原大量流失,如果没有及时补充,钙也就没有了承载场所,新骨无法形成,骨骼日益被“掏”空。不补骨胶原,单一补钙是做无用功,不仅如此,单一补钙还可能带来结石、高钙血症等问题。

武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原拥有国家发明专利(ZL02120433.0),能增强骨密度。十多年来,已造福千万中老年朋友。许多老客户60岁左右的儿女们,从最开始反对爸妈吃和格牌骨胶原,现已转变成自己也开始吃和格牌骨胶原啦!

订购热线

400-6698-505 13677339238

0731-84483088

国食健字G20070258、鄂食健广审(文)
第240718-02202号 本品不能代替药物

保健食品