



慢性非传染性疾病

MAN XING FEI CHUAN RAN XING JI BING

防治

FANG ZHI

大众知识500题

DA ZHONG ZHI SHI WU BAI TI

王烨源 胡一河 主编

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性非传染性疾病防治大众知识500题 / 王烨源, 胡一河主编. —苏州: 古吴轩出版社, 2008.11

ISBN 978-7-80733-268-8

I. 慢… II. ①王… ②胡… III. 慢性病-防治 IV.R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第164461号

责任编辑: 顾文良

装帧设计: 胡静娅

责任校对: 巫荣志

责任印制: 蒋家宏

书 名: 慢性非传染性疾病防治大众知识500题

主 编: 王烨源 胡一河

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

Http://www.guwuxuancbs.com

电话: 0512-65233679

邮编: 215006

E-mail: gwxcbs@126.com

传真: 0512-65220750

印 刷: 苏州日报印刷中心

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 7.25

字 数: 200千

印 数: 0001 ~ 3000册

版 次: 2008年11月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80733-268-8

定 价: 20.00元

如有印装质量问题, 请与出版社联系

编委会名单

主 编

王烨源 苏州市疾病预防控制中心

胡一河 苏州市疾病预防控制中心

副 主 编

朱昆鹏 苏州市疾病预防控制中心

潘耀东 苏州市健康教育所

编写人员

王 宏 太仓市疾病预防控制中心

马良才 苏州市疾病预防控制中心

江 蓉 苏州市健康教育所

张 平 吴江市疾病预防控制中心

张红梅 苏州市高新区疾病预防控制中心

吴敬之 苏州市疾病预防控制中心

吴秀珍 苏州市疾病预防控制中心

李建清 常熟市疾病预防控制中心

陆 艳 苏州市疾病预防控制中心

周 靖 苏州市疾病预防控制中心

秦 威 昆山市疾病预防控制中心

费小兢 吴中区疾病预防控制中心

徐冠群 苏州市疾病预防控制中心

傅 军 张家港市疾病预防控制中心

前 言

慢性非传染性疾病（以下简称慢性病）防治是近10余年发展起来的一项新的学科，得到了社会各界的高度重视。健康教育是慢性病防治工作中的一个基本元素和常用干预手段，具有极其重要的地位。但由于在慢性病防治领域还缺乏标准的健康教育测量工具，因此目前要有效进行教育效果评估尚存在一定的难度。为解决这一问题，我们组织了慢性病防治一线专业人员编写《慢性非传染性疾病防治大众知识500题》，并在此基础上形成500题内容。

本书选择20种目前常见慢性病，以问答形式表述科普性知识。全书由两部分组成，第一部分是**以病种为单位的问答题**，并配有答案和提示，适合阅读；第二部分为**各类试卷**，并配备建议答案，适合进行测试。本书是面向大众的科普性读物，也是慢性病防治健康教育的适宜教材。我们从组建编委会至形成稿件历时一年时间，先后召开4次编委会进行编撰和审稿。由于编写仓促，书中还存在不少的缺点和错误，恳请各位学者和读者给予批评斧正。

《慢性非传染性疾病防治大众知识500题》编委会
2008年7月

目录

综合题
1-6

代谢综合征
7-13

高血压
14-23

高血脂
24-27

糖尿病
28-37

脂肪肝
38-43

痛风
44-48

冠心病
49-60

骨质疏松
61-65

胆石症
66-70

脑血管病
71-81

目录

帕金森病
82-86

精神障碍
87-93

更年期综合征
94-98

老年痴呆
99-105

慢性阻塞性肺部疾患
106-110

贫血
111-115

前列腺增生
116-120

子宫肌瘤
121-125

牙病
126-129

肿瘤
130-141

试卷
142-221

试题答案
222-225

综合题

1.1 请判断下列说法是否正确。

〔001〕一般我们所说的慢性病是指慢性传染性疾病。

〔答案〕错误

〔提示〕慢性病是相对于感染性疾病和急性病而提出来的一组疾病的总称。

〔002〕慢性病就是老年病，所以只有老年人才会患慢性病，年轻人不会患慢性病。

〔答案〕错误

〔提示〕在人们印象中慢性病年龄不仅限于老年人，青壮年发病也十分常见。卫生部在34个慢性病综合示范区调查显示，绝大部分地区发病年龄提前，有小年龄组发病率增幅大的现象，青壮年上升幅度明显高于其他年龄组。

〔003〕慢性病的起始症状往往比较轻微而被忽视了具体的发病时间，大部分患者是在急性发作时或者症状较为严重时才被检出疾病。

〔答案〕正确

〔提示〕慢性病是致病因子长期作用，器官及其功能损伤、失调逐步累积而成的，它的起始症状往往比较轻微而被忽视了具体的发病时间，大部分患者是在急性发作时或者症状较为严重时才被检出疾病，所以认为其发病特点是：发病隐匿，潜伏期长，病程长短不一，通常很难治愈。

〔004〕患慢性病的主要原因是 unhealthy 的生活方式和行为习惯，质量

差的生活环境，但与家庭遗传没有关系。

【答案】错误

【提示】生物遗传因素与慢性病的发生有着重要的内在关联，是多种慢性病例如恶性肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病等的重要危险因素。

【005】控制吸烟率的最重要措施之一是对青少年开展有关吸烟有害健康和拒绝烟草技能等知识的教育。

【答案】正确

【提示】对不吸烟的个人要拒绝第一支烟，其重点目标人群是广大的青少年，要对他们开展有关吸烟有害健康和拒绝烟草技能等知识的教育，减少不良环境对他们的诱惑和烟草获得的可能，这是控制吸烟率的最重要的措施之一。

【006】为了预防患慢性病，中老年人不宜多食用动物油，应以食用植物油为好。

【答案】正确

【提示】动物油含饱和脂肪酸及胆固醇多，植物油含不饱和脂肪酸多，为了预防冠心病，中老年人的膳食不宜多用动物油，以食用植物油为好。

【007】合理营养能提高机体的免疫力，合理营养是通过平衡膳食来实现的，因此，食物要多样化，可多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆制品，经常吃鱼、虾、禽类、瘦肉、蛋，少吃肥肉和荤油。

【答案】正确

【提示】合理营养是通过平衡膳食来体现的，平衡膳食是一种热量和营养素含量充足以及多种营养素间配比适合的膳食。每天膳食中必须包括谷类食品、优质蛋白食品、新鲜蔬菜，才能构成平衡膳食。

【008】适量运动有利于健康，也有利于慢性病的控制和康复，运动的方法要以有氧运动为最好。

〔答案〕正确

〔提示〕有氧运动指机体主要以有氧代谢方式提供能量的运动，在运动过程中，人体吸入的氧气与机体消耗的氧气基本达到平衡状态，例如步行、打太极拳、练太极剑、慢跑、游泳、骑自行车、跳健身舞等。

〔009〕有氧运动是指持续时间短、无节奏、较剧烈的运动方式，例如拳击、跳高、剧烈奔跑等。

〔答案〕错误

〔提示〕所谓有氧运动是指持续时间较长、有节奏、不剧烈、大肌肉的运动，例如步行、慢跑、游泳、骑车、做健美操、划船等。

〔010〕选择运动的方式要因人而异，老年人应以走路散步等较安全和健康的运动方式为主。

〔答案〕正确

〔提示〕步行是一项极好的有氧运动，也是最简捷的方法。步行动作柔和，不易受伤，非常适合于老年人和超重肥胖的人。

〔011〕心理健康是指智力正常、意志健康、行为统一协调、人际关系适应。

〔答案〕正确

〔提示〕积极的情绪对生命活动起着积极的作用，可以提高工作效率，而消极的情绪对身心健康极为不利。

1.2 请选择正确的答案。

〔012〕慢性病是指慢性非传染性疾病，以下哪几种疾病被称为慢性病？

A. 高血压 B. 肺炎 C. 精神病 D. 胃癌

〔答案〕ACD



〔提示〕慢性病是相对于感染性疾病和急性病而提出来的一组疾病的总称，主要是指高血压、心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、精神及神经性疾病等与生活方式、环境因素和遗传有关的疾病。

〔013〕人们患慢性病主要由以下几种因素引起？

- A. 社会因素 B. 环境因素
- C. 个人生活方式和行为习惯 D. 家庭遗传

〔答案〕ABCD

〔提示〕慢性病不同于一般的传染病，它是受多种因素的长期、综合影响所致，而不是单纯的生物病原，这些因素包括社会因素、环境因素、个人生活方式和行为习惯以及生物遗传等。

〔014〕以下哪些是引起慢性病的不健康生活方式和行为习惯？

- A. 吸烟、酗酒 B. 缺乏体育锻炼、肥胖超重
- C. 交际广泛、思维活跃 D. 生活不规律经常熬夜

〔答案〕ABD

〔提示〕慢性病的发生往往与不良的生活方式有关，如吸烟、酗酒、缺乏体育锻炼、肥胖超重、口味喜咸、工作节律过快、压力过大等等，所以慢性病是多因素综合所致的疾病。

〔015〕你认为生活在什么样的环境下容易患慢性病？

- A. 大气污染 B. 水污染
- C. 食物污染 D. 接触放射性物质

〔答案〕ABCD

〔提示〕慢性病与生活环境密切相关，生活环境质量差是慢性病的外因，例如生活环境中的大气污染、水污染、接触放射性物质等，都可导致慢性病的发生。

〔016〕对慢性病的治疗与控制需要慢性病病人的积极参与和配合，因为慢性病有以下哪几个特点？

- A. 发病隐匿，潜伏期长 B. 病程短，通常可以治愈

- C. 发病迅速，有单个病因
- D. 病程长短不一，通常很难治愈

〔答案〕 AD

〔提示〕 慢性病是致病因子长期作用，器官及其功能损伤、失调逐步累积而成的，它的起始症状往往比较轻微而被忽视了具体的发病时间，大部分患者是在急性发作时或者症状较为严重时才被检出疾病，所以认为其发病特点是：发病隐匿，潜伏期长，病程长短不一，通常很难治愈。

〔017〕 大多数慢性病是由不健康的生活方式所引起的，因此，我们可采取以下哪些措施来预防慢性病的发生？

- A. 控烟限酒
- B. 合理营养
- C. 适度锻炼
- D. 心理平衡

〔答案〕 ABCD

〔提示〕 1992年世界卫生大会“维多利亚宣言”针对人们普遍存在的健康危险因素提出了积极倡导人类健康的四大基石：控烟限酒、合理营养、适度锻炼、心理平衡。美国20世纪70年代初在全民中开展不吸烟、不酗酒、合理膳食和积极体力活动的全民健康运动，取得了显著效果。

〔018〕 合理营养能提高机体的免疫力，因此食物要多样化，一个人每天所吃的食物必须包含下列哪些食品种类？

- A. 谷类食品
- B. 优质蛋白质食品
- C. 新鲜蔬菜
- D. 烹调油

〔答案〕 ABCD

〔提示〕 合理营养是通过平衡膳食来体现的，平衡膳食是一种热量和营养素含量充足以及多种营养素间配比适合的膳食。如何做到平衡膳食？每天膳食中必须包括谷类食品、优质蛋白食品、新鲜蔬菜、烹调油才能构成平衡膳食。

〔019〕 谷类食品是人体获得热量的主要来源，下面哪些食物属于谷类食品？

- A. 大米 B. 玉米 C. 西瓜 D. 菠菜

【答案】 AB

【提示】 大米、面粉、玉米、高粱、荞麦、红薯、马铃薯等谷类食品含丰富的淀粉，易于消化，利用率高，是人体获得热量的主要来源。

【020】 优质蛋白质食品是人体获得优质蛋白的重要来源，哪些食物属于优质蛋白质食品？

- A. 海带 B. 大豆 C. 蘑菇 D. 瘦肉

【答案】 BD

【提示】 瘦肉类、动物内脏、鱼、虾、蛋、乳、大豆及其制品等优质蛋白质食品是人体获得优质蛋白的重要来源，它们含有矿物质、微量元素和某些维生素。

【021】 一个成年人每天最好能吃满500克蔬菜，喝350~500ml牛奶，烹调油25克左右，那么食盐摄入量是多少？

- A. 30克左右 B. 6克左右 C. 10克左右 D. 20克左右

【答案】 B

【提示】 高盐与血压升高有关，所以应限制钠盐的摄入。世界卫生组织建议每人每日的食盐量不超过6克。

（费小兢）

参考文献：

陶炳根，郝超．慢性病的自我保健与治疗．北京：人民军医出版社，2006

代谢综合征

2.1 请判断下列说法是否正确。

〔022〕 代谢综合征是指一组以中心性肥胖为核心的合并有高血压、高血脂、高血糖以及（或者）高密度脂蛋白降低的一组疾病的总称。

〔答案〕 正确

〔提示〕 代谢综合征是指腹部肥胖、2型糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸血症、微量白蛋白尿等病理现象共同聚集在同一患者身上的征候群。

〔023〕 代谢综合征的常见表现是肥胖、高血压、高血糖和血脂水平异常。

〔答案〕 正确

〔提示〕 适合中国人群的代谢综合征诊断标准为符合以下4个组成成分中的3个或全部者：一、超重或肥胖 体重指数 $\geq 25.0\text{kg/m}^2$ （体重/身高的平方）；二、高血糖 空腹血糖 $\geq 110\text{mg/dl}$ （ 6.1mmol/L ）及/或糖负荷后血糖 $\geq 140\text{mg/dl}$ （ 7.8mmol/L ），及/或已确诊为糖尿病并治疗者；三、高血压 收缩压/舒张压 $\geq 140/90\text{mmHg}$ ，及/或已确诊为高血压并治疗者；四、血脂水平异常 空腹总胆固醇TG $\geq 150\text{mg/dl}$ （ 1.70mmol/L ），及/或高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）男性 $< 35\text{mg/dl}$ （ 0.9mmol/L ），女性 $< 39\text{mg/dl}$ （ 1.0mmol/L ）。

〔024〕 有肥胖、2型糖尿病、高血压、血脂异常，尤其是多项组合或有代谢综合征家族史者是代谢综合征发病的高危人群。

〔答案〕 正确

〔提示〕 代谢综合征发病高危人群：一、 ≥ 40 岁以上者；二、有1项或2项代谢综合征组成成分但尚不符合诊断标准者；三、有心血管



病、非酒精性脂肪肝、痛风、多囊卵巢综合征及各种类型脂肪萎缩症者；四、有肥胖、2型糖尿病、高血压、血脂异常，尤其是多项组合或有代谢综合征家族史者；五、有心血管病家族史者。

〔025〕 体重指数=体重(kg)/身高的平方(m^2)，如果 ≥ 28.0 ，我们就称为肥胖。

〔答案〕 正确

〔提示〕 肥胖是一种代谢性疾病。它是体内脂肪组织过多堆积使体重超过正常的一种病理状态。评估肥胖的方法很多，体重指数可以较准确地反映人体胖瘦程度，体重指数=体重(kg)/身高的平方(m^2)，正常范围是：18.5~23.9，超重是：24~27.9，肥胖是： ≥ 28.0 。

〔026〕 肥胖症是一种代谢性疾病。它是体内脂肪组织过多堆积使体重超过正常的一种病理状态。

〔答案〕 正确

〔提示〕 肥胖症是一种代谢性疾病。它是体内脂肪组织过多堆积使体重超过正常的一种病理状态。脂肪是人体的主要组成部分，当人体进食热量多于消耗热量时，多余热量以脂肪形式储存于体内，其量超过正常生理需要量，当它达到一定程度时就演变为肥胖症。肥胖症的实质就是体内脂肪量的增加。

〔027〕 周围性肥胖，又称为梨型肥胖，该种肥胖对健康危害最大，更有可能导致高血压、糖尿病、高脂血症和心血管疾病。

〔答案〕 错误

〔提示〕 腰围/臀围比值的测定方法是用腰围除以臀围。如果该比值男性大于0.90，女性大于0.85，医学上称为中心性肥胖，由于这些病人人体形上看上去像苹果，所以又称为苹果型肥胖，脂肪主要分布在腹部，这类肥胖对健康危害最大，更有可能导致高血压、糖尿病、高脂血症和心血管疾病。小于上述比值，医学上称为周围性肥胖，体形像梨，又称为梨型肥胖，脂肪主要分布在臀部及大腿，这类肥胖可能更多的是对形象的影响。

〔028〕 代谢综合征的非药物治疗的关键是合理膳食及适度的体力活动。

〔答案〕 正确

〔提示〕 代谢综合征的治疗主要是针对肥胖与相应异常指标所进行的综合防治措施，包括以改变不良生活方式为主的非药物治疗，其中关键是合理膳食及适度的体力活动，达到减肥限重、降糖降压、改善脂质异常与高凝状态的目标，还有就是进行药物干预治疗。

〔029〕 代谢综合征控制良好的目标，一般体重指数（BMI， kg/m^2 ）控制在男 <25 ，女 <24 。

〔答案〕 正确

〔提示〕 代谢综合征控制良好的目标：一、体重指数（BMI， kg/m^2 ）男 <25 ，女 <24 ；二、空腹血糖（ mmol/L ） $4.4\sim 6.1$ ；三、糖化血红蛋白（HbA_{1c}，%） <6.2 ；四、血压（收缩压/舒张压） $<130/80\text{mmHg}$ ；五、总胆固醇（ mmol/L ） <4.5 ；六、三酰甘油（ mmol/L ） <1.5 ；七、高密度脂蛋白（ mmol/L ） <1.1 ；八、低密度脂蛋白（ mmol/L ） <2.5 。

〔030〕 随着年龄的增长，患代谢综合征的危险也越高。

〔答案〕 正确

〔提示〕 代谢综合征对人群健康的影响极其严重，将对社会与个人带来沉重的经济负担。研究表明全球各地的代谢综合征的患病率都处于较高的水平，20岁以上人群的患病人数从1/10到1/3，患病率随年龄的增加而上升。在我国代谢综合征的发病率为13.3%。

2.2 请选择正确的答案。

〔031〕 我国成人的体重指数（体重指数=体重（ kg ）/身高的平方（ m^2 ））达到多少时，我们称为肥胖？

A. ≥ 25.0 B. ≥ 26.0 C. ≥ 27.0 D. ≥ 28.0

〔答案〕 D

【提示】肥胖是一种代谢性疾病。它是体内脂肪组织过多堆积使体重超过正常的一种病理状态。评估肥胖的方法很多，体重指数可以较准确地反映人体胖瘦程度， $\text{体重指数} = \text{体重}(\text{kg}) / \text{身高的平方}(\text{m}^2)$ ，正常范围是：18.5 ~ 23.9，超重是：24 ~ 27.9，肥胖是： ≥ 28.0 。

【032】肥胖通常分为单纯性肥胖和_____肥胖两种。

- A. 病理性 B. 轻度 C. 中度 D. 重度

【答案】A

【提示】肥胖通常分为两类：一是单纯性肥胖（原发性肥胖），无明显病因可寻，主要是由于膳食不平衡，能量摄入大于能量消耗所致的肥胖；二是病理性肥胖（继发性肥胖），指由于内分泌失调或代谢性疾病等因素引起的肥胖。

【033】中心性肥胖对健康危害很大，可能导致下列哪些疾病？

- A. 高血压 B. 糖尿病 C. 高脂血症 D. 心血管疾病

【答案】ABCD

【提示】腰围/臀围比值的测定方法是用腰围除以臀围。如果该比值男性大于0.90，女性大于0.80，医学上称为中心性肥胖，由于这些病人人体形上看上去像苹果，所以又称为苹果型肥胖，脂肪主要分布在腹部，这类肥胖对健康危害最大，很有可能导致高血压、糖尿病、高脂血症和心血管疾病。

【034】代谢综合征控制良好的目标，其中体重指数（BMI， kg/m^2 ）要求控制在下列哪一种范围内？

- A. 男 <22 ，女 <20 B. 男 <28 ，女 <26
C. 男 <25 ，女 <24 D. 男 <23 ，女 <21

【答案】C

【提示】代谢综合征控制良好的目标：一、体重指数（BMI， kg/m^2 ）男 <25 ，女 <24 ；二、空腹血糖（ mmol/L ）4.4 ~ 6.1；三、糖化血红蛋白（HbA_{1c}，%） <6.2 ；四、血压（收缩压/舒张压）

<130/80mmHg; 五、总胆固醇 (mmol/L) <4.5; 六、三酰甘油 (mmol/L) <1.5; 七、高密度脂蛋白 (mmol/L) <1.1; 八、低密度脂蛋白 (mmol/L) <2.5。

〔035〕治疗代谢综合征首要的问题是下列哪一项?

- A. 控制体重 B. 胃炎 C. 营养不良 D. 贫血

〔答案〕 A

〔提示〕治疗代谢综合征首要的问题是控制体重, 合理饮食、适当运动、摒弃不良的生活方式是减重的重要措施。由于肥胖受遗传与环境等多种因素的影响, 千万不能仅仅依赖药物减肥而不管住嘴巴, 只有在饮食和运动治疗效果不显著的情况下, 才需考虑辅助药物治疗。因为代谢综合征涵盖了多种疾病成分, 所以在治疗时需“多管齐下”, 除了保持理想的体重和腰围之外, 尚需兼顾血压、血脂、血糖的状况。需要提醒的是, 单有治疗措施并不意味着疾病肯定能被控制, 治疗成功与否的关键在于各项代谢指标能否持续、全面达标。

〔036〕代谢综合征治疗的手段和方法, 包括下列哪几项?

- A. 饮食调控 B. 增加体力活动
C. 药物治疗 D. 改变不良生活方式

〔答案〕 ABCD

〔提示〕代谢综合征治疗的手段和方法, 包括饮食调控、增加体力活动以及药物治疗, 目的就是一个, 即达到代谢综合征良好的控制目标, 最大限度地避免和延缓出现动脉硬化后的各种心脑血管疾病。

〔037〕只要具备下列哪几项即可确定为代谢综合征?

- A. 肥胖 B. 高血压
C. 高血糖和血脂水平异常 D. 帕金森病

〔答案〕 ABC

〔提示〕适合中国人群的代谢综合征诊断标准为符合以下4个组成