

小 结

我国是世界上老年人口最多、增长最快的国家。由于老年人生理和心理的变化，老年人患病时临床表现及体征不典型、个体差异大、并发症多、多种疾病同时存在、容易出现意识障碍，因此对老年人的健康管理就显得尤为重要。我国老年保健策略是“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐、老有所教”。老年人保健的基本要点：建立科学、健康、文明的生活方式；加强自我保健和自我护理；延缓对护理的依赖。老年人健康管理的目标：老而少病、减少健康危险因素、预防疾病高危人群患病、病而不残、增加临床效率、残而不废、对疾病的转归做出判断。老年人健康管理的模式应以维护老年人的健康为宗旨，实现预防为主、主动健康的目的。

能力检测

[A1 型题]

1. 下面不能完成老年保健任务的是
 - A. 医院
 - B. 老年护理院
 - C. 老年日间照护站
 - D. 社区
 - E. 保险公司

2. 老年人的健康管理是针对多少岁老年人的一系列服务过程
 - A. 60 岁以上
 - B. 70 岁以上
 - C. 80 岁以上
 - D. 65 岁以上
 - E. 75 岁

3. 不是老年人健康管理的目标的是
 - A. 看广告用保健药

- B. 完善健康和福利
- C. 病而不残
- D. 减少住院率
- E. 戒烟限酒，减少健康危险因素

4. 关于有氧和无氧运动的错误说法是

- A. 有氧运动可以消耗体内的糖原和脂肪
- B. 无氧运动产生乳酸蓄积在肌肉中，使运动不能长时间持续进行
- C. 有氧运动至少坚持 10 分钟以上，才能起作用
- D. 90%的有氧运动是产生在运动 10 分钟以后
- E. 社区健康的老人可以每天进行 30 分钟的有氧运动

5. 长期大量饮酒可导致

- A. 肺结核
- B. 脂肪肝
- C. 肾功能衰竭
- D. 血液疾病
- E. 慢支炎

6. 老年人对医疗服务的需求特点不包括

- A. 患病率和发病率增高
- B. 多种疾病并发
- C. 住院时间长
- D. 就诊率或住院率高
- E. 费用分担