

2019 年全国健康管理师考试

学员专用讲义

健康管理师—数值总结

中公学员专用，请勿对外传播

知识点一·血压

1.中国成年人血压的标准

正常血压：收缩压 $<120\text{mmHg}$ ，舒张压 $<80\text{mmHg}$ ；

正常高值：收缩压 $120\sim 139\text{mmHg}$ ，舒张压 $80\sim 89\text{mmHg}$ ；（高危人群）

高血压：收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ ，舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。

2.who 血压的标准

正常血压：收缩压 $<140\text{mmHg}$ ，舒张压 $<90\text{mmHg}$ 。

3.高血压危险程度的分级

（1）血压水平为 $140\sim 159/90\sim 99\text{mmHg}$ ：

①没有其他危险因素，没有靶器损害，没有相关临床疾患为高血压1级；②伴有1~2个危险因素为高血压2级；

②伴有 ≥ 3 个危险因素为高血压3级。

（2）血压水平为 $160\sim 179/100\sim 109\text{mmHg}$ ：

①没有其他情况为高血压2级；

②伴有1~2个危险因素为高血压3级。

（3）血压水平为 $\geq 180/110\text{mmHg}$ 为高血压3级。

（4）血压水平 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 具有靶器官损害或临床状况为高血压3级。

4.降压达标的方式

（1）一般高血压患者： $140/90\text{mmHg}$ 以下；

（2）高风险患者： $130/80\text{mmHg}$ 以下；

（3）老年人收缩压： $150/90\text{mmHg}$ 以下。

知识点二·血糖

1.确诊糖尿病

（1）糖尿病症状+随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ；

（2）空腹血浆葡萄糖（FPG）水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ；

（3）口服葡萄糖耐量试验（OGTT）实验，餐后2小时血浆葡萄糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 。

（4）糖化血红蛋白（HbA1C） $\geq 6.5\%$ 。

2.糖耐量受损（高危人群）

（1）空腹血糖受损（IFG）： $5.6\sim 6.9\text{mmol/L}$ ；

（1）餐后血糖受损（IGT）： $7.8\sim 11.0\text{mmol/L}$ 。

3.糖化蛋白的指标分类

①理想： $< 6.5\%$ ；

②良好： $6.5\%\sim 7.5\%$ ；

③差： $> 7.5\%$ 。

中国 2 型糖尿病综合控制目标

指标	目标值
血糖 (mmol/L) *	空腹 4.4 ~ 7.0
	非空腹 < 10
糖化血红蛋白 HbA1c (%)	< 7.0
血压 (mmHg)	< 130/80
高密度脂蛋白胆固醇 HDL-C (mmol/L)	男 > 1.0 (40mg/dl)
	女 > 1.3 (50mg/dl)
甘油三酯 TG (mmol/L)	< 1.7 (150mg/dl)
体质指数 (BMI, kg/m ²)	< 24

知识点三·胆固醇

- 1.总胆固醇 (TC) 正常值: 2.3 ~ 5.7mmol/L;
- 2.高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-C) 正常值: 0.8 ~ 1.8mmol/L;
- 3.低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C) 正常值: 1.9 ~ 3.3mmol/L;
- 4.甘油三酯 (TG) 正常值: 0.9 ~ 1.7mmol/L。

知识点四·超重肥胖

1.体质指数 (BMI)

$$BMI = \text{体重 (kg)} / [\text{身高 (m)}]^2$$

中国成人标准: BMI < 18.5kg/m² 体重过低; 18.5 ~ 23.9kg/m² 正常; 24.0 ~ 27.9kg/m² 超重; $\geq 28\text{kg/m}^2$ 为肥胖。

2.理想体重

$$\text{理想体重} = \text{身高 (cm)} - 100 \text{ (身高 165cm 以下者减 105)}。$$

实测体重在理想体重 $\pm 10\%$ 范围为正常, $\pm 10\% \sim 20\%$ 为瘦弱或者超重, 超过 20% 为肥胖, 低于 20% 为严重消瘦。

3.腰围

男性 ≥ 90 , 女性 ≥ 85 , 患肥胖的危险性增加;

男性 ≥ 85 , 女性 ≥ 80 , 患慢性病的危险性增加。

4.腰臀比

男性 < 1.0, 女性 < 0.85 为正常。

知识点五·三大宏量营养素的合理比例

1.正常人:

- (1) 碳水化合物提供的能量占总能量的 50% ~ 65%;
- (2) 蛋白质提供的能量占 10% ~ 15%;
- (3) 脂肪提供的能量占 20% ~ 30%。

2.糖尿病患者:

- (1) 碳水化合物提供的能量占总能量的 45% ~ 60%;
- (2) 蛋白质提供的能量占 15% ~ 20%;
- (3) 脂肪提供的能量占 20% ~ 30%。

知识点六·饮酒

没病情况下:

从健康的考虑出发,男性和女性成年人每日饮酒应该不超过酒精 25g 和 15g。换算成不同酒类,25g 酒精相当于啤酒 50ml,葡萄酒 250ml,38° 白酒 75g,高度白酒 50g;15g 酒精相当于啤酒 450ml,葡萄酒 150ml,38° 白酒 50g,高度白酒 30g。

生病情况下:

高血压患者更应该节制饮酒,一般建议男性将饮酒量控制在酒精 30ml/d,大约相当于酒精 25g,啤酒 1 瓶(约 600ml)或者 50° 的白酒 1.0 两。女性不超过 15g,孕妇不饮酒。节假日或亲友聚会等无法回避饮酒的场合则饮葡萄酒等低度酒为宜。但是,如果已患有心血管病则一定要戒酒。习惯性大量饮酒者,在节制饮酒后大约 2 周可看到明显的降压效果。

(1 个标准杯相当于 12g 酒精,约合 360g 啤酒,或 100g 葡萄酒,或 30g 白酒)

特殊情况:给到黄酒在看这个 1 标准杯等于半两白酒(40%),或 1 两低度白酒,或 1 两半黄酒,或 3 两葡萄酒,或 1 易拉罐啤酒。其他酒类请参照这一标准来说明。

知识点七·高危人群

一、高血压高危人群界定标准

具有以下 1 项及 1 项以上的危险因素,即可视为高危人群:

- 1.收缩压介于 120 ~ 139mmHg 之间和(或)舒张压介于 80 ~ 89mmHg 之间;
- 2.超重或肥胖($BMI \geq 24kg/m^2$);
- 3.高血压家族史(一、二级亲属);
- 4.长期过量饮酒(每日白酒 $\geq 100ml$,且每周饮酒在 4 次以上)。

二、糖尿病高危人群

表 4-3 符合下列任意一项者即为糖尿病高危人群

- ◆ 糖尿病前期 (IFG 和 IGT)
- ◆ 有糖尿病家族史 (双亲或同胞患有糖尿病)
- ◆ 肥胖和超重者 (BMI $\geq 24\text{kg/m}^2$), 男性腰围 $\geq 90\text{cm}$, 女性腰围 $\geq 85\text{cm}$
- ◆ 妊娠糖尿病患者或曾经分娩巨大儿 (出生体重 $\geq 4\text{kg}$) 的妇女
- ◆ 高血压患者 (血压 $\geq 140/90\text{mmHg}$) 和 (或) 心脑血管病变者
- ◆ 高密度脂蛋白胆固醇降低 [$\leq 0.9\text{mmol/L}$ (35mg/dl)] 和 (或) 高甘油三酯 [$\geq 2.22\text{mmol/L}$ (200mg/dl)] 者
- ◆ 年龄在 40 岁以上, 且常年身体活动不足者
- ◆ 有一过性类固醇诱导性糖尿病病史者
- ◆ BMI $\geq 30\text{kg/m}^2$ 的多囊卵巢综合征患者
- ◆ 严重精神病和 (或) 长期接受抗抑郁药物治疗者

注: 选自慢性病社区综合防治系列丛书《糖尿病社区综合防治方案》

知识点八·减肥

1. 高血压患者急速减肥对身体造成过重负相, 降低减肥者的生活质量, 不容易坚持下去, 而且容易反弹。减重目标的设计应切合实际, 推 3-6 个月内减 5%~10%, 大约每月 1-2kg 为宜。

2. 对于超重和肥胖的糖尿病患者, 体重减少的速度要适当, 每年以减轻体重的 5%~10% 为佳

3. 超重的糖尿病患者体重减少的目标是体重在 3-6 个月期间减轻 5%-10%。