

심혈관계, 근골격계, 비뇨기계 (32회~40회)

1. 대상자의 혈압약 복용방법으로 옳은 것은?

- ① 두통이 있을 때 약을 복용한다.
- ② 체중이 감소하면 복용량을 줄인다.
- ③ 혈압이 높아지면 복용량을 늘린다.
- ④ 혈압이 정상으로 조절되어도 약을 복용한다.
- ⑤ 전날에 약을 복용하지 않은 경우 2회 분량을 한꺼번에 복용한다.

2. 심장의 수축력이 저하되어 호흡곤란, 부종이 나타나는 질병은?

- ① 폐렴
- ② 결핵
- ③ 심부전
- ④ 고지혈증
- ⑤ 동맥경화증

3. 전립선비대증 대상자에게 나타날 수 있는 증상은?

- ① 단백뇨가 있다.
- ② 배뇨 후 시원하다.
- ③ 배뇨 횟수가 감소한다.
- ④ 소변 줄기가 굵어진다.
- ⑤ 소변이 마려울 때 참기 힘들다.

4. 혈액 내에 헤모글로빈이 부족하여 몸에 필요한 산소를 충분히 공급하지 못하는 질병은?

- ① 기흉
- ② 빈혈
- ③ 정맥류
- ④ 부정맥
- ⑤ 혈전색전증

5. 골다공증으로 인한 골절을 예방할 수 있는 방법은?

- ① 체중부하 운동
- ② 자외선 차단
- ③ 온열요법 적용
- ④ 저체중 상태 유지
- ⑤ 에스트로겐 섭취 제한

6. 노화에 따른 심혈관계의 변화는?

- ① 최대 심박출량 감소
- ② 심장근육 두께 감소
- ③ 심박동수 증가
- ④ 심장의 탄력성 증가
- ⑤ 심장으로의 혈액순환 증가

7. 퇴행성관절염에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 통증은 활동 정도와 관계없이 일정하다.
- ② 계단 오르내리기는 관절에 부담이 적은 운동이다.
- ③ 관절이 뻣뻣해지는 현상은 저녁에 흔히 나타난다.
- ④ 관절 연골의 탄력성을 강화하기 위해 체중을 늘린다.

⑤ 통증이 악화되지 않는 범위 내에서 관절운동을 한다.

8. 고혈압 약이 몸에 나쁘다고 주장하며 복용하지 않겠다고 할 때 대처방법은?

- ① 고혈압 약은 인체에 해가 없다고 한다.
- ② 두통이 있을 때만 약을 복용하라고 한다.
- ③ 약을 복용하면 운동하지 않아도 된다고 한다.
- ④ 혈압이 조절되면 약을 먹지 않아도 된다고 한다.
- ⑤ 약을 먹지 않아 발생할 수 있는 합병증이 더 위험하다고 한다.

9. 골다공증이 있는 대상자의 골절 위험을 낮출 수 있는 방법은?

- ① 저체중을 유지한다.
- ② 비타민D를 섭취한다.
- ③ 칼슘섭취를 제한한다.
- ④ 침상안정 시간을 늘린다.
- ⑤ 소량의 알코올을 규칙적으로 섭취한다.

10. 여성 노인에게 나타나는 요실금의 주된 요인은?

- ① 복압 감소 ② 골반근육 조절능력 감소
- ③ 요도 기능 향상 ④ 호르몬 분비 증가
- ⑤ 방광 저장능력 증가

11. 고혈압에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 혈관이 좁아지면 혈압이 낮아진다.
- ② 염장식품이 혈압조절에 도움이 된다.
- ③ 심장질환이 본태성 고혈압의 원인이 된다.
- ④ 이완기 혈압은 심장에서 피를 쫓 때의 압력이다.
- ⑤ 처방된 혈압약은 혈압이 조절되어도 계속 복용한다.

12. 골다공증의 위험요인으로 옳은 것은?

- ① 흡연
- ② 일광욕
- ③ 칼슘 섭취
- ④ 체중부하운동
- ⑤ 여성호르몬 치료

13. 복압성 요실금이 있는 대상자를 돕는 방법으로 옳은 것은?

- ① 비만관리를 한다.
- ② 웃음요법을 권장한다.
- ③ 매일 줄넘기를 시킨다.
- ④ 수분 섭취를 제한한다.
- ⑤ 식이섬유소가 적은 음식을 제공한다.

14. 노화에 따른 근골격계 변화는?

- ① 인대의 탄력성 감소
- ② 허리의 피하지방 감소
- ③ 뼈의 질량 증가
- ④ 다리의 지방 증가
- ⑤ 근육의 긴장도 증가

15. 전립선비대증의 증상에 해당하는 것은?

- ① 소변 줄기가 굵어진다.
- ② 배뇨 횟수가 감소한다.
- ③ 배뇨 후 잔뇨감이 없다.
- ④ 힘을 주어야 소변이 나온다.
- ⑤ 소변이 마려운 느낌이 없다.

16. 노화에 따른 심혈관계 변화는?

- ① 심박동수 증가
- ② 혈액 순환 증가
- ③ 심근의 탄력성 증가
- ④ 최대 심박출량 감소
- ⑤ 하지정맥류 발생 감소

17. 관절 연골이 닳아 뼈가 마찰되어 관절 부위에 통증을 유발하는 질환은?

- ① 통풍
- ② 골다공증
- ③ 골연화증
- ④ 고관절 골절
- ⑤ 퇴행성 관절염

18. 노화에 따른 여성 생식기계 변화는?

- ① 질염 발생 감소
- ② 질의 윤활작용 감소
- ③ 난소 크기 증가
- ④ 질의 수축력 증가
- ⑤ 여성호르몬 분비 증가

19. 심부전증 대상자를 돕는 방법으로 옳은 것은?

- ① 매일 체중을 측정한다.
- ② 식사량을 늘려 제공한다.
- ③ 계단오르기 운동을 격려한다.
- ④ 항상 탄력스타킹을 신게 한다.
- ⑤ 온냉탕을 오가며 목욕하게 한다.

20. 노화로 인한 비뇨생식기계 변화로 옳은 것은?

- ① 잔뇨량 증가
- ② 방광용적 증가
- ③ 난소 크기 증가
- ④ 질의 윤활작용 증가
- ⑤ 골반근육 조절능력 증가

21. 심장질환 대상자가 복도를 걷다가 어지럼증을 호소할 때 우선적으로 해야 할 행동은?

- ① 따뜻한 꿀물을 준다.
- ② 바로 그 자리에 앉힌다.
- ③ 식사를 했는지 확인한다.
- ④ 손으로 입을 가리고 숨을 빨리 쉬라고 한다.
- ⑤ 도움을 요청하러 동료 영양보호사에게 간다.

22. 퇴행성 관절염 대상자의 만성통증을 완화할 수 있는 방법으로 옳은 것은?

- ① 체중을 늘린다.
- ② 매일 등산을 한다.

- ③ 규칙적으로 수영을 한다.
- ④ 고섬유질식을 섭취한다.
- ⑤ 비타민 C의 섭취를 늘린다.

23. 영양보호사에게 근골격계 질환 발생 위험이 높은 상황은?

- ① 평평한 바닥에서 휠체어 이동을 돕는 경우
- ② 물건을 몸에서 멀리 놓고 들어 올리는 경우
- ③ 이동용 장비를 이용하여 물건을 옮기는 경우
- ④ 밤 근무 중 밝은 조명에서 대상자의 이동을 돕는 경우
- ⑤ 무릎을 굽혀 물건을 잡고 무릎을 펴면서 들어 올리는 경우

24. 적혈구 부족이 원인이 되어 산소운반능력이 저하되는 질환은?

- ① 폐렴
- ② 빈혈
- ③ 폐기종
- ④ 뇌경색
- ⑤ 동맥경화증

25. 고혈압대상자를 돕는 방법으로 옳은 것은?

- ① 저지방 유제품을 먹게 한다.
- ② 격렬한 유산소 운동을 하게 한다.
- ③ 알코올 섭취로 열량을 보충하게 한다.
- ④ 매일 한 개비의 흡연으로 스트레스를 줄이게 한다.
- ⑤ 혈압이 조절되면 약물 복용을 중단하고 운동을 하게 한다.

26. 골다공증이 있는 노인이 낙상했을 때 발생할 가능성이 높은 질환은?

- ① 척추협착증
- ② 척추측만증
- ③ 고관절골절
- ④ 강직척추염
- ⑤ 류마티스관절염

27. 전립선비대증의 발생 요인으로 옳은 것은?

- ① 요로 감염
- ② 체중 감소
- ③ 소변 배설량 증가
- ④ 규칙적 도뇨 시행
- ⑤ 남성호르몬 불균형

28. 손목이 빠어 부종이 발생한 직후 초기 관리 방법으로 옳은 것은?

- ① 손상 부위 압박
- ② 손상 부위 내리기
- ③ 손상 부위 스트레칭
- ④ 고주파요법
- ⑤ 전기광선요법

29. 관상동맥이 좁아져 심장에 산소공급이 충분하지 못할 때 나타나는 특징적인 증상은?

- ① 두통
- ② 흉통
- ③ 요통
- ④ 신경통
- ⑤ 하복부 통증

30. 골다공증을 예방하는 방법으로 옳은 것은?

- ① 자외선 차단
- ② 저체중 유지
- ③ 체중부하운동 제한
- ④ 항혈전제 장기 복용
- ⑤ 비타민D 함유 음식 섭취

31. 복잡성 요실금 대상자를 돕는 방법으로 옳은 것은?

- ① 수분을 제한한다.
- ② 기침을 하게 한다.
- ③ 변비를 예방하게 한다.
- ④ 매일 줄넘기를 하게 한다.
- ⑤ 카페인 음료를 마시게 한다.

32. 고혈압 대상자의 혈압약 복용에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 두통이 있을 때 혈압약을 복용한다.
- ② 비타민K와 함께 복용하여 흡수를 돕는다.
- ③ 혈압이 조절되지 않으면 이전 약으로 바꿔 복용한다.
- ④ 혈압이 높아도 증상이 없으면 복용량을 줄인다.
- ⑤ 혈압이 조절된다고 투약을 중단하면, 혈압이 다시 올라갈 수 있다.

33. 노화에 따른 근골격계 변화로 옳은 것은?

- ① 인대의 탄력 감소
- ② 허리의 피하지방 감소
- ③ 뼈의 질량 증가
- ④ 추간판 두께 증가
- ⑤ 근육의 긴장도 증가

34. 전립선비대증의 증상에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 단백뇨가 있다.
- ② 소변 줄기가 굵다.
- ③ 배뇨 후 잔뇨감이 있다.
- ④ 배뇨 횟수가 감소한다.
- ⑤ 요의를 느끼지 못한다

35. 노화에 따른 심혈관계 변화로 옳은 것은?

- ① 최대 심박출량 증가
- ② 심장 근육의 두께 증가
- ③ 말초에서 심장으로의 혈액순환 증가
- ④ 말초혈관의 저항 감소
- ⑤ 기립성 저혈압 발생 감소

36. 퇴행성관절염 대상자를 돕는 방법으로 옳은 것은?

- ① 저잔여 식이를 제공한다.
- ② 항생제를 복용하게 한다.
- ③ 평평한 흙길에서 걷기 운동을 하게 한다.
- ④ 관절염 부위에 지속적으로 부목을 대어 준다.
- ⑤ 뼈 생성을 촉진하기 위해 소량의 음주를 하게 한다.

37. 노화에 따른 여성 노인의 생식기계 변화로 옳은 것은?

- ① 난소 크기 감소
- ② 성교 시 통증 감소
- ③ 질의 길이 증가
- ④ 질벽의 두께 증가
- ⑤ 에스트로겐 분비 증가

38. 혈압에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 혈압을 낮추기 위해 하루 15 g 이상 염분을 섭취한다.
- ② 포화지방이 많은 음식을 섭취하여 혈압을 조절한다.
- ③ 혈압은 측정 시간과 자세에 따라 다르다.
- ④ 고혈압이 조절되면 약물 복용을 중단하고 운동을 시작한다.
- ⑤ 대부분의 고혈압은 다른 질병의 합병증으로 발생한다.

39. 골다공증을 예방할 수 있는 방법은?

- ① 매일 걷기 운동을 한다.
- ② 주기적으로 냉요법을 한다.
- ③ 혈전 예방 약물을 복용한다.
- ④ 자외선을 차단한다.
- ⑤ 저체중 상태를 유지한다.

40. 전립선비대증을 관리하는 방법으로 옳은 것은?

- ① 성생활을 금한다.
- ② 소변량을 증가시키기 위해 맥주를 마신다.
- ③ 고지방과 고콜레스테롤 음식 섭취를 피한다.
- ④ 소변을 참을 수 있을 때까지 참는다.
- ⑤ 약화된 근육을 강화하기 위해 체중을 늘린다

41. 노화에 따른 심혈관계 변화로 옳은 것은?

- ① 심장근육이 얇아진다.
- ② 최대 심박동수가 증가한다.
- ③ 심장근육의 탄력성이 증가한다.
- ④ 정맥 약화로 하지 부종이 생긴다.
- ⑤ 심장이 한 번에 내보내는 혈액량이 증가한다.

42. 골다공증으로 고관절 골절의 위험이 높은 대상자에게 행동 수정이 필요한 경우는?

- ① 연어, 고등어, 달걀을 자주 섭취한다.
- ② 규칙적으로 하지근력 강화운동을 한다.
- ③ 거실에 널려 있는 물건이 없도록 청소한다.
- ④ 안경도수가 맞지 않아 안경을 새로 맞추었다.
- ⑤ 저체중 상태를 유지하기 위해 다이어트를 한다.

- ① 수분 섭취를 권장한다.
- ② 웃음치료에 참여하게 한다.
- ③ 식이섬유소 섭취를 제한한다.
- ④ 규칙적으로 줄넘기를 하게 한다.
- ⑤ 체중을 늘려 복부 내 압력을 높인다.

[illegible]