

國立新竹高級工業職業學校 114 學年度第一學期 健康與護理期中考

(化一甲 乙)

※請作答於答案卡

一、單選題 (40 題每題 2.5 分)

1. 下列哪一項最符合飽和脂肪酸的特性？(A) 含有多個雙鍵，常呈液態 (B) 室溫下多為固態，碳鏈間沒有雙鍵 (C) 主要來自植物油，對心臟有益 (D) 是人工加工後形成的脂肪酸。
2. 小美看到市售植物油，認為「只要是植物油就一定健康」，於是大量用來高溫油炸。根據營養知識，下列哪一項說法最正確？(A) 植物油含有高度飽和脂肪酸，對心血管有益 (B) 植物油加熱後一定會變成反式脂肪 (C) 植物油多含不飽和脂肪酸，但仍需適量並避免高溫反覆加熱 (D) 反式脂肪結構穩定不易變質，具有抗氧化功能多食用有益健康。
3. 研究指出，長期接觸塑化劑可能對青少年健康造成影響。下列關於塑化劑的敘述請選出錯誤的敘述？(A) 香水中的塑化劑可能經皮膚或吸入進入人體 (B) 干擾荷爾蒙分泌，影響生殖發育 (C) 塑化劑只會影響男性的生殖能力，對女性不會造成影響 (D) 青少年正處於發育期，對內分泌干擾物較敏感。
4. 小明早餐喜歡吃半熟蛋，某天吃完後出現腹瀉與發燒的症狀。下列哪一項最可能是造成小明不適的原因？(A) 雞蛋營養過高 (B) 雞蛋保存時間過短 (C) 半熟蛋中可能含有沙門氏菌 (D) 雞蛋本身不適合早餐食用。
5. 小美買了一盒雞蛋回家後，先用水把蛋殼洗乾淨，再放在室溫下保存。下列哪一項說法最正確？(A) 這樣做可延長雞蛋保存期限 (B) 洗過的雞蛋放室溫最安全 (C) 洗蛋後容易讓細菌進入，應冷藏保存 (D) 只要蛋殼乾淨就不會有沙門氏菌。
6. 小美因感冒服用抗生素治療，想同時補充益生菌保護腸道健康。下列哪一項建議最正確？(A) 抗生素與益生菌一起吃，效果最好 (B) 益生菌改在療程結束後才吃 (C) 益生菌與抗生素間隔約 2 小時補充 (D) 抗生素期間不需要補充益生菌。
7. 若小安想改善青春痘，下列哪些做法較不適當？(A) 溫和洗臉，每天早晚各一次 (B) 看到青春痘就立即擠掉 (C) 減少油炸與含糖食物 (D) 規律作息，減少熬夜。
8. 小安對塵蟎過敏，家中環境需要調整來降低過敏發作的機率。下列哪一個做法最有效降低過敏威脅？(A) 房間鋪設厚重地毯 (B) 定期清洗寢具並保持室內通風 (C) 常開窗讓花粉進入 (D) 使用香味濃烈的芳香劑。
9. 小安最近讀書時感覺記憶力下降，最可能與下列哪一項大腦在睡眠中的功能受影響有關？(A) 大腦完全停止運作 (B) 記憶在睡眠中被清除 (C) 睡眠期間進行記憶鞏固與整理 (D) 睡眠只影響肌肉修復。
10. 若小安想提升學習效率，下列哪一種讀書與作息安排最符合腦科學研究建議？(A) 熬夜背完所有內容再睡 (B) 白天不讀書，晚上集中熬夜 (C) 分段學習，晚上充足睡眠 (D) 考前只靠咖啡因提神。
11. 小安在籃球比賽後感到膝蓋疼痛，回家後自行服用止痛藥，疼痛暫時緩解。但幾天後疼痛仍持續，他便增加止痛藥的劑量。下列哪一項做法最符合安全使用止痛藥的原則？(A) 與酒精一起服用以加強效果 (B) 依照標示劑量使用，避免長期連續服用 (C) 痛就多吃幾顆 (D) 與其他止痛藥混合服用。
12. 根據情境，小安增加止痛藥劑量的行為，最可能產生的風險是什麼？(A) 疼痛完全消失 (B) 胃、肝或腎臟負擔增加 (C) 運動表現立刻提升 (D) 骨骼修復速度加快。
13. 感染幽門螺旋桿菌的最可能途徑是什麼？(A) 空氣飛沫傳染 (B) 蚊蟲叮咬 (C) 共用餐具造成傳染 (D) 血液接觸
14. 為了降低幽門螺旋桿菌感染與再感染的風險，下列哪些行為較不適當？(A) 飯前洗手、注意飲食衛生 (B) 共用餐具夾菜 (C) 接受治療後定期追蹤 (D) 家庭成員有症狀時一同檢查。
15. 若要同時兼顧健康、健身與瘦身，下列哪些飲食原則較不適當？(A) 定時定量，控制總熱量 (B) 完全不吃任何油脂 (C) 提高蛋白質與蔬菜比例 (D) 搭配規律運動，而非只靠節食。
16. 小花近視 500 多度，如度數持續增加，很容易會出現哪些情形？(1) 飛蚊症 (2) 青光眼 (3) 老花眼 (4) 視網膜剝離 (5) 結膜炎 (6) 黃斑病變。(A) (1)(3)(4)(5) (B) (2)(3)(4)(5) (C) (1)(2)(4)(6) (D) (1)(2)(3)(5)(6)。
17. 愛美的女性們喜歡戴角膜放大片或變色片，營造出如同洋娃娃般的感覺，甚至有人每天戴 10 小時以上，因而出現問題。請問戴隱形眼鏡常見的問題中，不包含哪一項？(A) 角膜炎 (B) 結膜炎 (C) 角膜潰爛 (D) 白內障。
18. 維持口腔衛生的正確作法為何？(1) 定期口腔檢查 (2) 正確潔牙 (3) 每次使用含氟（含氟量 1350ppm）牙膏刷牙 (4) 每半年免費洗牙一次 (5) 餐後嚼食無糖口香糖潔牙 (6) 利用漱口水代替刷牙。(A) (1)(3)(4)(5) (B) (2)(3)(4)(5) (C) (1)(2)(4)(6) (D) (1)(2)(3)(4)。
19. 下列有關預防心血管疾病的敘述，何者正確？(A) 必須少吃含膽固醇食物 (B) 可使用菸及酒來預防 (C) 飯前、飯後皆應運動以燃燒熱量 (D) 強大的工作壓力有助於預防高血壓。

20. 隨著國人長時間近距離使用 3C 產品的時間增加，藍光對視網膜細胞造成的傷害已成為隱憂，下列有關視力保健的敘述，何者錯誤？ (A)多攝取富含維生素 A、C、E 的食物及深色蔬果 (B)看電視或螢幕時，遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘 (C)定期每兩年視力檢查一次 (D)應避免在關燈情況下使用 3C 產品，因為黑暗中瞳孔放大，會讓更多光線進入眼睛。
21. 關於膽固醇敘述，何者正確？ (A)預防高血壓時，若食物含有膽固醇就不應攝取 (B)HDL（高密度膽固醇）容易堆積在血管壁，是導致動脈硬化的主要原因 (C)三高是指「高血糖」、「高血脂」、「高血壓」 (D)膽固醇過高與動脈硬化有關，但與代謝症候群無關。
22. 預防代謝症候群，何者正確？ (A)高纖、高鈉、低糖飲食 (B)沒事不要做檢查 (C)不要太常運動，以免運動傷害 (D)維持理想體重，避免肥胖。
23. 下列敘述何者錯誤？ (A)近視 600 度以上容易發生視網膜剝離等，應每 3~6 個月定期檢查眼壓和視野 (B)高血壓患者，初期沒有明顯症狀，所以要定期測量血壓 (C)尿酸過高，動脈血管容易硬化 (D)有代謝症候群的人日後罹患糖尿病的機率，為一般健康者的 6 倍。
24. 下列何項避孕方法的失敗率最高？ (A)口服避孕藥 (B)子宮內避孕器 (C)保險套 (D)計算安全期。
25. 關於避孕方式之敘述，下列何者正確？ (A)有血栓性靜脈炎或心臟病者不宜使用口服避孕藥 (B)性行為後 72 小時內使用事後避孕丸可完全避孕 (C)子宮內避孕器只要不取出，可達到避孕效果 (D)保險套一次使用兩個會更有保護效果。
26. 依我國優生保健法的規定，可實施人工流產下列何者錯誤？ (A)本人或其配偶患有礙優生之傳染性疾病者 (B)本人或其配偶六親等內之血親患有礙優生之遺傳性疾病者 (C)因被性侵害而受孕者 (D)因懷孕或生產將影響其心理健康或家庭生活者。
27. 有關國內優生保健法對人工流產的規定，下列敘述何者正確？ (A)懷孕小於 28 週以下的婦女，均可為其進行人工流產手術 (B)所有具備醫師證照之醫師，均可合法執行人工流產手術 (C)未婚懷孕之未成年少女預行人工流產，須取得法定監護人書面同意 (D)除經醫師診斷胎兒具有礙優生之遺傳疾病外，皆不適用此法規定之人工流產範圍。
28. 光線進入眼球內部刺激視覺受器產生神經訊息，光所經過的眼球構造包括：①晶體、②瞳孔、③角膜、④視網膜，其經過的正確順序為何？ (A) ③→①→②→④ (B) ①→③→②→④ (C) ②→③→①→④ (D) ③→②→①→④
29. 下列關於視細胞的描述，何者正確？ (A)可分為視桿細胞和視錐細胞，視感細胞主要分布於中央窩的位置，是視覺最敏銳的部位 (B)數量較多的是視錐細胞，含紅、綠、藍三種感光色素 (C)對光亮度較敏感的是視桿細胞，微弱光線即可引發反應 (D)分布在視網膜最接近光源的部分，光線可引發其感光色素結構改變。
30. 一個矇了眼的人繞燈柱行了數圈。當他停下來並除去眼罩一會後，他仍有旋轉的感覺。原因為何？ (A)耳蝸中的內淋巴仍在流動 (B)半規管中的內淋巴仍在流動 (C)鼓膜兩側的空氣壓力尚未平衡 (D)卵圓的薄膜仍在振動。
31. 美美結婚之後希望可以生一個小孩，應該在什麼時間最容易受孕？ (A)月經來潮前一週 (B)月經來潮後一週 (C)月經來潮前兩週 (D)月經來潮時。
32. 男性生殖系統其構造與功能的配對哪一項符合？ (A)細精管—分泌雄性激素 (B)儲精囊—儲存精子 (C)副睪—分泌精液 (D)尿道球腺—分泌精液。
33. 圖1為女性生殖周期中子宮內膜的變化示意圖，有關敘述何者正確？ (A)(a)日最容易受孕成功 (B)(b)日為月經周期的第一天 (C)甲的變化是因濾泡萎縮所引起 (D)一般女性月經周期長約28天，但亦有些為21天或40天的周期。此種變動往往是乙階段的長短變動較大引起的。
34. 關於使用 RU-486 藥物中止妊娠之敘述，下列何者正確？ (A)屬於黃體素抑制劑，致使子宮內膜無法維持厚度而剝離，使胚胎流失 (B)為衛生福利部核可上市藥品，可自行於合格藥局購買使用 (C)適合使用於妊娠 12 週內、且經超音波確認子宮內受孕之女性 (D)指性行為後五天內服用高劑量荷爾蒙抑制排卵。
35. 小明在家中聞到瓦斯味時立刻產生警覺並採取行動，這最能說明嗅覺的哪一項特性？ (A)嗅覺容易疲乏 (B)嗅覺與情緒與警覺反應密切相關 (C)嗅覺比視覺準確 (D)嗅覺只與味覺有關。
36. 下列與嗅覺相關的敘述中，請選出正確的項目？ (A)嗅覺會因長時間刺激而適應，可能降低危險察覺 (B)嗅覺與情緒、記憶連結，使人快速反應 (C)聞不到氣味代表環境一定安全 (D)維持良好通風有助於保護呼吸與嗅覺健康。

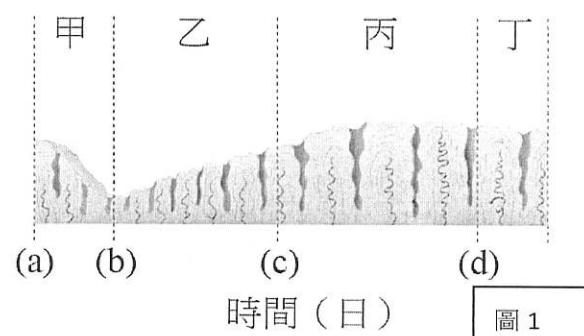


圖 1

37. 小美的家人有糖尿病，她改用代糖取代砂糖，並認為這樣就不必注意其他飲食。下列哪一項觀念最正確？(A.) 代糖可以治療糖尿病 (B)代糖會直接降低體脂肪(C) 代糖能減少糖分來源之一，但血糖仍受整體飲食影響(D) 代糖會讓血糖下降更多。
38. 「牙周病不只影響口腔健康，也和身體健康息息相關。」下方的說明中，請選出錯誤的敘述？(A) 牙周病可能影響血糖控制，糖尿病也會加重牙周病(B) 牙周病引起的慢性發炎可能增加心血管疾病風險 (C) 牙周病可能增加早產或低出生體重的風險 (D) 糖尿病只與飲食有關，與牙周病無關。
39. 醫師說：「其實我們每天體內都可能產生癌細胞，但多數不會發展成癌症。」下列哪一項最能解釋這句話？
(A) 癌症不是突然發生，而是基因突變長期累積、細胞控制失衡的結果 (B.) 抗體能直接殺死癌細胞
(C) 細胞免疫可清除早期癌細胞 (D) 抽菸+熬夜+高壓生活增加突變累積與免疫失衡的風險。
40. 下列哪一組生活選擇最符合降低塑化劑暴露的原則？(A) 使用塑膠容器，但避免加熱 (B) 使用玻璃或不鏽鋼容器，少用塑膠接觸熱食 (C) 只要標示「無毒」即可安心使用 (D) 改吃保健食品來抵消塑化劑影響。

