1. 论述题

1、氟有哪些生理功能。当氟缺乏或中毒时有哪些临床表现?如何预防氟中毒？

答：氟的生理作用：氟是生物的钙化作用所必需的物质。适量的氟能维持机体正常的钙磷代谢。血液里的氟主要通过吸附与离子交换而进入组织，使结构疏松的羟磷灰石转变为质地坚硬的氟磷灰石。摄入氟不足时，能使参与钙磷代谢的酶活性下降，使钙代谢呈负平衡状态，磷的吸收率降低。因此氟对儿童的生长发育有促进作用，对老年人骨质疏松起着有益的作用。

 氟缺乏的表现包括龋齿与骨质疏松

 氟中毒的表现为地方性氟中毒，地方性氟中毒可出现中枢神经系统、肌肉、胃肠道等的许多症状，但其主要表现为牙齿、骨质损害的症状，主要表现为氟斑牙和氟骨症

 预防：1、减少氟摄入量；2、减少机体对氟的吸收；3、促进体内氟的排放；4、改善生活条件，增强机体抵抗力

 2、简述个体运营状况的过程要点

 答：1、观察

 2、询问饮食情况

 3、膳食调查的计算及评价

 4、体格检查

 5、营养缺乏病的检查

 6、实验室检查

1. 营养状况的综合评价

3、简述中老年人膳食的指导的要点

 答：（1）、合理安排饮食、安排饮食包括膳食平衡、营养充足、食物多样等，也包括愉快进餐环境等。

 （2）、食物粗细搭配，易于消化，粗粮含丰富的B族维生素和植物成分，膳食纤维含量高，对控制血糖和预防心血管疾病很有帮助。尤其对中老年人，食物要粗细搭配，松软易于消化。

 （3）、重视预防营养不良和贫血，体重不足对老人健康有一系列负面影响，会使老年人增加疾病的易感度，造成骨折、伤口愈合缓慢，精神状态差等。另外，抗寒能力、应激能力、免疫力弱与贫血有很大的关系。

 （4）、多吃含钙丰富的食物，应注意补钙，多吃含钙丰富的食物，预防骨质疏松。

 （5）、少食盐，每天摄入盐量不宜超过6g，以防高血压。

 （6）、维持健康体重，建议中老年人多做户外运动，维持健康体重

 （7）、合理的膳食烹调方法，不要因为牙齿不好而减少或拒绝蔬菜或水果，可以把蔬菜切细、煮软。选择用油少的烹调方式，如：蒸、煮、炖、焯，避免摄入过多脂肪。老年人的饮食应定时、定量，以免引起消化道紊乱。

1. 简述哺乳期饮食有何特点

 答：为了分泌足够的乳汁，乳母应吃营养均匀和富含蛋白质的优质食物，并适当多吃带汤的食物，有助于泌乳。为了泌乳，乳母需要大量的能量，因此，哺乳期不要节食。主要膳食要点如下：

 （1）增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入，保证充足能量。

 （2）多喝奶类和汤水，保证乳汁分泌。

 （3）产褥期食物多样化，不过量。

 （4）忌烟酒，避免浓茶、咖啡。

1. 适量活动和锻炼。

5、简述社区诊断的内容

 答：社区诊断的内容

 （1）社区人口学诊。主要了解社区一般状况，如社区类型、位置、自然资源、经济、文化、风俗、生活情况及人口学特征等

 （2）流行病学诊断。了解疾病、死亡、主要健康问题及分布特征、疾病负担、社区特殊健康问题、卫生服务需求及群众满意度等

 （3）行为和环境诊断。在确定主要健康问题的基础上，对相关的行为和环境进行诊断。通过诊断，不仅了解危险因子，还能提出针对的目标人群。

 （4）教育学诊断。在行为环境诊断基础上，对开展健康教育的有利因素和不利因素进行分析，然后对它们进行合理的组织和分类，以便决定采取合适的干预措施。教育学诊断要弄清对不同人群教育存在着什么问题，是属于倾向因素、促成因素还是强化因素。

 （5)管理和政策诊断。在上述4项诊断基础上，对项目有利或不利的政策、资源配置、组织管理进行诊断。