

桃園市立慈文國中 112 學年度第二學期補考試題

科目	健康	代碼	11	範圍	南一版第一單元~第三單元	班級座號	八年 班 號	姓名	
----	----	----	----	----	--------------	------	--------	----	--

當罹患慢性病時，需要學習與疾病共處，做好健康生活管理，控制慢性病，避免併發症的產生。請同學運用本學期所學，完成下列健康生活建議表：

☺ 病患心理通常產生恐懼感，擔心家人、未來與人生，可以鼓勵病患說出自己的恐懼、擔憂的情緒，避免壓抑。

☺ 家人宜用鼓勵關懷的方式，提出具體有效的健康生活建議，請針對病患情境，從生理(健康生活型態)、心理(情緒與壓力管理)、社會(善用醫療資源、社會資源、病友團體、社交活動…)三方面提出建議。

情境我十八歲了，吃了朋友介紹的減肥藥後，體重減輕了，但卻也弄壞了身體，造成慢性腎衰竭，換來洗腎的日子。

健康生活建議

(生理、心理、社會三方面需至少各提出一項建議)

生理：

心理：

社會：

健康資訊(請填下列空格)

- 腎臟，俗稱_____，可_____血液中的含氮廢物與過多的液體，形成_____、調節血壓、維持電解質和酸鹼平衡。
- 當腎臟病嚴重至「末期腎病變」，就必須腎移植或血液透析，就是俗稱的_____。
- 腎臟病的症狀：
 - 泡：尿液出現_____超過 30 秒不散。
 - 水：身體出現_____。
 - 高：_____。
 - 貧：貧血。
 - 倦：常感到_____或頭痛。
- 造成腎臟病變常見的原因：血液異常、不當服用_____、尿路阻塞導致感染。
- 預防腎臟病「54321 口訣」
 - 5 不：不_____、不抽菸、不熬夜、不亂服成藥、不暴飲暴食。
 - 4 控：控制體重、_____、血糖、尿蛋白。
 - 3 多：多吃蔬果、多喝_____、多運動。
 - 2 避：避免感冒、過度疲勞。
 - 1 沒有：沒有鮪魚肚。

體育請自行各班體育任課老師進行補考：

通過	未通過	老師簽名