

2010年内科护理：肥胖的预防提高认识护士资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_86_85_c21_729.htm 充分认识肥胖症对人体的危害，改变

“胖是福，胖能长寿”的错误观念，了解婴幼儿、青春期、妊娠期、更年期、老年期各年龄阶段容易发胖的知识及预防方法。凡事预先都有个迹象，在肥胖还未明显时往往会出现一些预兆，如能提高警惕性，便有能及时预防。

易累：与既往相比，近一段时间来易感到疲劳，多活动一会便气喘吁吁，汗流满面，只要不是患上什么病的话，很可能肥胖在悄然到来。

变懒：一贯勤快的人，变得懒惰起来，遇事无精打采，或心有余而力不足的感觉，假如不存在什么病症，肥胖就会随之而来。

来源：考试大 **贪睡：**睡眠特别香甜，已经睡上足够时间后还想睡，叫也不醒，或者经常瞌睡，两眼无神，仿佛老是睡不醒的模样，在排除过于疲劳的情况下，或许肥胖即将降临。

怕动：喜爱运动的人，变得不再爱动，甚至感到参加体育运动是一种负担或麻烦，除非存在病痛、外伤，要不就是肥胖的“信号”。

来源：www.100test.com **爱吃：**胃口大增，而且经常嘴里不歇，只要不患甲状腺功能亢进症、糖尿病等胃口增加的疾病，就预示着肥胖将接踵而至。

喜饮：水能妨碍体内脂肪的燃烧，增加脂肪的储存，倘若特别喜爱饮水，只要不是尿崩症、糖尿病，也可使人发胖。

更多信息请访问：[百考试题护士网校](#) [护士论坛](#) [护士在线题库](#) [百考试题执业护士加入收藏](#) 相关推荐：[2010年内科护理：肥胖的预防--生活规律](#) [2010年内科护理：肥胖的预防--加强运动](#)

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细

请访问 www.100test.com