trẻ em 1 - Bài trắc nghiệm Ngữ văn - ÔN TẬP ĐIỀU DƯỠNG LÃO KHOA

Câu 1 **Theo Luật Người cao tuổi Việt Nam năm 2009, công dân Việt Nam là người cao tuổi (NCT) khi đủ:**

A. Từ 55 tuổi (nữ), 60 tuổi (nam)

B. Từ 60 tuổi trở lên

C. Từ 65 tuổi trở lên

D. Từ 60 tuổi (nữ), 65 tuổi (nam)

Câu 2 **Trong bộ công cụ MMSE đánh giá trạng thái tâm thần tối thiểu, tổng điểm tối đa là:**

A. 15 điểm

B. 20 điểm

C. 25 điểm

D. 30 điểm

Câu 3 **NCT dễ bị khô da, ngứa (nặng hơn ở chi dưới) chủ yếu do:**

A. Giảm tuyến bã, tuyến mồ hôi, mỏng lớp mỡ dưới da, giảm tuần hoàn chi dưới

B. Dày lớp biểu bì làm bít tắc tuyến mồ hôi và lỗ chân lông

C. Tăng hoạt động tế bào hắc tố khiến da mất nước bề mặt

D. Tăng tiết mồ hôi kéo dài làm bay hơi dịch lớp thượng bì

Câu 4 **Nguyên tắc "Bắt đầu liều thấp, tăng liều chậm" ở NCT cần thiết vì:**

A. NCT hay quên lịch uống thuốc

B. Giảm chức năng thận/dự trữ sinh lý, tăng nhạy cảm thụ thể

C. Chi phí thuốc điều trị cao

D. NCT ngại uống nhiều thuốc

Câu 5 **Ông Bình (72 tuổi) sống một mình, bị táo bón mạn tính, phân khô rắn. Biện pháp không dùng thuốc phù hợp nhất là:**

A. Nhịn đại tiện đến khi thực sự buồn đi

B. Uống đủ nước, ăn nhiều chất xơ, tập thể dục đều đặn

C. Nghỉ ngơi tại giường, hạn chế vận động

D. Ăn hoàn toàn cháo loãng, súp để giảm bã

Câu 6 **Bà Lan (78 tuổi) bị tăng huyết áp, suy tim, trời nắng nóng muốn uống nước sủi bọt giải khát. Bạn khuyên bà:**

A. Uống thoải mái để bù điện giải

B. Tránh dạng sủi bọt (chứa natri), uống nước lọc/mát phù hợp

C. Chỉ uống sủi bọt vào buổi sáng

D. Tăng gấp đôi lượng sủi bọt để giải nhiệt

Câu 7 **Ông Hùng (68 tuổi) vừa tỉnh giấc lúc 5 giờ sáng định dậy đi tập thể dục ngay. Quy trình 3 bước dậy an toàn là:**

A. Bật dậy ngay – đi tất – bước nhanh ra cửa

B. Nằm thêm nửa phút – ngồi dậy xoa tay chân nửa phút – chân chạm đất nửa phút mới đứng

C. Gọi người đỡ dậy – uống nước ấm – đi tập ngay

D. Vươn vai mạnh – lật người sang trái – đứng dậy đi

Câu 8 **Bà Mai (80 tuổi) thức đêm đi lại, ban ngày ngủ gà gật (đảo lộn giấc ngủ). Hướng can thiệp phù hợp nhất là:**

A. Cho ngủ tự do ban ngày để bù đêm

B. Hạn chế ngủ ngày, tăng hoạt động ngày, tối yên tĩnh tối đèn

C. Tự mua thuốc ngủ mạnh cho uống mỗi tối

D. Khóa cửa phòng ban đêm để tránh đi lại

Câu 9 **Cụ Tư (75 tuổi) làm Timed Up and Go Test hết 14 giây. Đánh giá nguy cơ té ngã của cụ là:**

A. Nguy cơ thấp (< 15 giây)

B. Nguy cơ cao (≥ 12 giây)

C. Không có nguy cơ té ngã

D. Không có giá trị đánh giá té ngã

Câu 10 **Bà Hồng (74 tuổi) bị loãng xương, thoái hóa khớp gối, đau tăng về nửa đêm gần sáng gây mất ngủ. Hướng xử trí phù hợp nhất là:**

A. Chịu đựng vì do tuổi già

B. Chỉ dùng thuốc ngủ liều cao

C. Điều trị nguyên nhân gây đau kết hợp vệ sinh giấc ngủ

D. Uống chút rượu trước khi ngủ để dễ ngủ

Câu 11 **Theo khuyến nghị dinh dưỡng cho người cao tuổi (NCT) tại Việt Nam, tỷ lệ năng lượng cung cấp từ các nguồn nào sau đây là phù hợp?**

A. Ngũ cốc 68%, chất béo 18%, chất đạm 14%

B. Ngũ cốc 50%, chất béo 30%, chất đạm 20%

C. Ngũ cốc 40%, chất béo 25%, chất đạm 35%

D. Ngũ cốc 75%, chất béo 10%, chất đạm 15%

Câu 12 **Ông Minh (76 tuổi), có tiền sử tăng huyết áp và đái tháo đường tuýp 2, gần đây thường tự ý uống thêm thuốc bổ và thuốc giảm đau không kê đơn vì thấy mỏi gối. Nguy cơ nào dễ xảy ra nhất ở ông Minh?**

A. Giảm tác dụng của mọi thuốc đang dùng

B. Tăng tương tác thuốc, ngộ độc và phản ứng có hại (ADR)

C. Cải thiện nhanh chức năng lọc của cầu thận

D. Giảm hoàn toàn nhu cầu theo dõi đường huyết

Câu 13 **Bà Hoa (81 tuổi), giảm thị lực, hay quên và sống cùng con trai đi làm cả ngày. Bà có thói quen tự chia thuốc vào các lọ nhỏ không ghi nhãn để uống mỗi ngày. Can thiệp điều dưỡng ưu tiên nhất là gì?**

A. Khuyên bà tự ghi nhớ lịch uống bằng trí nhớ

B. Hướng dẫn rõ ràng, phân loại/nhãn rõ hoặc nhờ người thân/điều dưỡng hỗ trợ

C. Gộp toàn bộ thuốc uống một lần vào buổi sáng

D. Khuyên bà ngừng thuốc khi thấy triệu chứng giảm

Câu 14 **Ông Nam (73 tuổi) mắc bệnh phì đại lành tính tuyến tiền liệt và thường xuyên bị táo bón. Nhóm thuốc nào sau đây cần tránh hoặc thận trọng khi chỉ định cho ông?**

A. Thuốc kháng histamin, chống co thắt, chống trầm cảm

B. Vitamin nhóm B và chất xơ bổ sung

C. Dung dịch bù nước điện giải đường uống

D. Thuốc bổ sung canxi và vitamin D

Câu 15 **Bà Thu (69 tuổi) có tiền sử bệnh tim nhẹ, muốn tập thể dục dưỡng sinh để cải thiện sức khỏe và hơi thở. Nguyên tắc luyện tập thở và vận động phù hợp nhất cho bà là gì?**

A. Tập gắng sức liên tục và nín thở lâu khi gồng cơ

B. Phối hợp vận động nhẹ nhàng với luyện thở (như thở bốn thì), tránh gắng sức

C. Tập chạy nhanh ngoài trời lúc 5 giờ sáng

D. Chỉ tập một lần thật nặng vào cuối tuần

Câu 16 **Ông Phúc (70 tuổi) mắc đái tháo đường đang điều trị thuốc hạ đường huyết. Khi tư vấn dùng thuốc, điều dưỡng cần lưu ý tránh hoặc thận trọng nhóm thuốc nào vì có thể che lấp dấu hiệu tụt đường huyết?**

A. Thuốc lợi tiểu giữ kali

B. Thuốc kháng sinh đường uống

C. Thuốc chẹn beta

D. Thuốc bôi ngoài da

Câu 17 **Bà Nga (77 tuổi) nhập viện vì chóng mặt, choáng váng khi đứng dậy từ tư thế nằm hoặc ngồi. Yếu tố sinh lý/bệnh lý nào sau đây góp phần gây tình trạng này ở NCT?**

A. Tăng trương lực thành động mạch đột ngột

B. Hạ huyết áp tư thế và giảm cung lượng tim khi thay đổi tư thế

C. Tăng quá mức thể tích tuần hoàn ngoại vi

D. Tăng tốc độ phản xạ thần kinh tự động

Câu 18 **Ông Tài (84 tuổi) nằm liệt giường sau tai biến mạch máu não, da vùng mông và gót chân có nguy cơ loét do tì đè và co rút khớp. Can thiệp điều dưỡng nào phù hợp nhất?**

A. Giữ nguyên một tư thế nằm ngửa để tránh đau

B. Thay đổi tư thế thường xuyên, kê đệm giảm áp lực, tập ROM thụ động

C. Dùng khăn chà xát mạnh vùng da tì đè mỗi giờ

D. Buộc cố định chân tay để không bị trượt khỏi giường

Câu 19 **Tại trạm y tế phường, điều dưỡng cần sàng lọc nhanh suy giảm nhận thức cho một NCT trong khoảng 3 – 4 phút bằng bộ công cụ có độ nhạy cao với suy giảm trí nhớ nhẹ, ít phụ thuộc trình độ học vấn. Công cụ nào phù hợp nhất?**

A. Bộ câu hỏi kiểm tra suy giảm nhận thức 6 mục (6CIT)

B. Thang đo chỉ số sinh hoạt cơ bản Katz

C. Bảng đánh giá dinh dưỡng giản lược MNA

D. Thang đo nguy cơ té ngã Morse

Câu 20 **Bà Lan Anh (75 tuổi) gần đây hay buồn bã, chán ăn, ngủ kém, thức giấc sớm và có xu hướng thu mình ít giao tiếp sau khi chồng qua đời. Nhận định ban đầu của điều dưỡng nên hướng tới vấn đề nào?**

A. Lão hóa sinh lý bình thường hoàn toàn

B. Trầm cảm ở người cao tuổi cần được sàng lọc và can thiệp sớm

C. Tăng thính lực bẩm sinh

D. Suy giảm thị lực đơn thuần

Câu 21 **Ông Dũng (79 tuổi) bị són phân không tự chủ và lú lẫn nhẹ. Khi lập kế hoạch chăm sóc tại nhà, điều dưỡng hướng dẫn gia đình áp dụng biện pháp nào để giảm són phân?**

A. Hạn chế hoàn toàn nước uống cả ngày

B. Theo dõi nhật ký đại tiện để tìm quy luật, hỗ trợ đi vệ sinh trước giờ thường són

C. Cho ăn thật nhiều thực phẩm gây tiêu chảy

D. Không cần vệ sinh da sau mỗi lần són phân

Câu 22 **Bà Xuân (82 tuổi) bị trượt ngã trong phòng khách, đang nằm trên sàn và kêu đau ở vùng hông, bàn chân hơi xoay ra ngoài. Xử trí ban đầu đúng của điều dưỡng là gì?**

A. Khẩn trương kéo bà đứng dậy ngay để kiểm tra sức đi

B. Bế xốc bà đặt lên ghế cao để dễ thăm khám

C. Không di chuyển nếu đau/biến dạng chi, đánh giá sinh tồn và đau, gọi hỗ trợ y tế

D. Xoa bóp mạnh vào vùng hông đang đau ngay lập tức

Câu 23 **Ông Hải (71 tuổi) mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 và đang cần kiểm soát đường huyết. Điều dưỡng lưu ý tránh hoặc hạn chế loại thuốc nào vì có thể làm tăng đường huyết ở NCT?**

A. Thuốc bổ sung chất xơ hòa tan

B. Thuốc glucocorticoid

C. Thuốc nhỏ mắt nhân tạo

D. Vitamin C liều sinh lý

Câu 24 **Bà Cúc (72 tuổi) có chỉ số BMI 21,5, ăn uống giảm nhẹ, thích ăn cá, tôm, cua, đậu phụ và rau xanh. Khi tư vấn chế độ ăn cho bà, lựa chọn nào phù hợp với nguyên tắc dinh dưỡng NCT?**

A. Ưu tiên cá, tôm, cua, đậu phụ, rau xanh; hạn chế nội tạng và thức ăn quá mặn/ngọt

B. Thay toàn bộ protein bằng thịt mỡ và đồ chiên rán

C. Bỏ hoàn toàn rau xanh và trái cây để đỡ đầy bụng

D. Ăn một bữa thật no vào tối muộn rồi đi ngủ ngay

Câu 25 **Khi thực hiện trắc nghiệm Mini-Cog cho một NCT, người bệnh nhắc lại được 2 trong 3 từ không liên quan. Bước đánh giá tiếp theo để kết luận sàng lọc là gì?**

A. Kết luận ngay là suy giảm nhận thức nặng

B. Đánh giá kết quả vẽ đồng hồ (bình thường hay bất thường)

C. Kết luận ngay là không có suy giảm nhận thức

D. Đo chỉ số khối cơ thể (BMI) để quy đổi điểm

Câu 26 **NCT dễ bị mất ngủ do đau xương khớp tăng lên vào nửa đêm gần sáng, tiểu đêm, hoặc do sử dụng một số chất/thuốc. Chất hoặc đồ uống nào sau đây dễ gây khó ngủ nếu dùng gần giờ đi ngủ?**

A. Nước lọc ấm

B. Sữa ấm không caffein

C. Caffein (chè, cà phê), rượu hoặc nicotin

D. Nước canh rau loãng

Câu 27 **Bà Loan (76 tuổi) thường xuyên phải dậy đi tiểu hơn 2 lần mỗi đêm, thị lực ban đêm kém. Biện pháp phòng tránh té ngã trong nhà vệ sinh ban đêm phù hợp nhất là gì?**

A. Tắt hết đèn lối đi để bà dễ ngủ lại nhanh

B. Bật đèn chiếu sáng lối đi/nhà vệ sinh, lắp tay vịn và thảm chống trơn

C. Đặt nhiều vật dụng trang trí thấp dọc lối đi

D. Dặn bà bước thật nhanh trong bóng tối cho kịp

Câu 28 **Ở người cao tuổi, mức độ lọc cầu thận giảm dần theo tuổi và lưu lượng máu đến thận giảm. Hệ quả thực hành điều dưỡng quan trọng nhất của thay đổi này là gì?**

A. Thuốc thải trừ qua thận được đào thải nhanh gấp đôi

B. Dễ tích lũy thuốc và tăng nguy cơ độc tính/tác dụng phụ của thuốc

C. Không cần theo dõi dấu hiệu độc tính khi dùng thuốc

D. Thận tăng kích thước và tăng dự trữ chức năng

Câu 29 **Ông Sơn (78 tuổi) ít cảm giác khát nước, da hơi khô, nước tiểu sẫm màu hơn bình thường và hay bị táo bón. Khuyến nghị lượng dịch uống hằng ngày cho ông (nếu không có chống chỉ định hạn chế dịch) là gì?**

A. Chỉ uống nước khi thực sự thấy khát rõ rệt

B. Chủ động uống đủ nước (khoảng 1,5 – 2 lít/ngày hoặc theo khuyến nghị), không đợi khát

C. Hạn chế uống nước sau 10 giờ sáng

D. Thay toàn bộ nước lọc bằng nước ngọt có ga

Câu 30 **Bà Thảo (74 tuổi) có làn da mỏng, khô, dễ trầy xước và bầm tím khi va chạm nhẹ. Khi chăm sóc da hằng ngày cho bà, điều dưỡng nên thực hiện điều nào?**

A. Tắm nước quá nóng với xà phòng có tính tẩy rửa mạnh

B. Dùng chất làm sạch dịu nhẹ, dưỡng ẩm đều đặn, tránh va chạm/cào xước da

C. Để da khô tự nhiên hoàn toàn, không dùng kem dưỡng ẩm

D. Để móng tay dài và đeo trang sức cứng sát da

Muốn tự tạo bài trắc nghiệm như thế này?

Quét QR hoặc truy cập: **baitracnghiem.app/tao-bai-trac-nghiem**

Luyện thêm cùng khóa học:
IELTS BREAKER: 89 bài từ vựng IELTS Speaking, học thử miễn phí, trọn bộ 199.000đ — diemdanh.app/khoa-hoc/ielts-breaker
Luyện nghe cơ bản (Basic level): 103 bài luyện nghe, học thử miễn phí, trọn bộ 99.000đ — diemdanh.app/khoa-hoc/luyen-nghe-basic-level-59

diemdanh.app