



权威专家解读
科学就医系列

国家卫生计生委“健康中国行——全民健康素养促进活动”推荐用书
中国健康教育中心联合权威专家倾情奉献

老年人 就医指导

主编 陈 峥 马 毅



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

权威专家解读
科学就医系列

国家卫生计生委“健康中国行——全民健康素养促进活动”推荐用书
中国健康教育中心联合权威专家倾情奉献

老年人 就医指导

主编 陈 峥 马 毅

 人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年人就医指导/陈峥,马毅主编.—北京:人民卫生出版社,2014

(权威专家解读科学就医系列)

ISBN 978-7-117-19761-8

I. ①老… II. ①陈…②马… III. ①老年病-诊疗-基本知识②老年人-用药法-基本知识 IV. ①R592②R452

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第275429号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询,在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导,医学数据库服务,医学教育资源,大众健康资讯

版权所有,侵权必究!

权威专家解读科学就医系列

老年人就医指导

主 编:陈 峥 马 毅

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编:100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:北京铭成印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:18

字 数:250千字

版 次:2015年2月第1版 2015年2月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-19761-8/R·19762

定 价:35.00元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《老年人就医指导》

编委会

主 编 陈 峥 马 毅
副 主 编 宋岳涛 刘前桂
编 委 (按姓氏笔画排序)

马 毅	马建华	王 民	白旭晶	刘向国
刘前桂	刘晓红	吕继辉	朱一英	吴 殷
宋岳涛	张 翼	李长青	杨丽珺	杨颖娜
陈建华	陈雪丽	武 栋	罗 智	郑 曦
姚 锐	唐 莉	秦 燕	袁梅英	高茂龙
蔡 郁	魏立和			

参编人员 (按姓氏笔画排序)

于世林	马娜敏	王 娜	王 烨	王 敏
王 萱	母海艳	田银君	石 宁	刘 彦
许永利	吴香丽	张爱军	张景华	李 翔
陈冬军	赵 杰	赵慧英	赵黎黎	耿亚辉
聂圆圆	高亚南	梁咏梅	董建全	蒋丽君
樊燕琴	薛 宇			

学术秘书 张 翼 杨颖娜 刘向国



权威专家解读科学就医系列

编 辑 委 员 会

主 任 崔 丽

副 主 任 毛群安 郝 阳 李长宁

委 员 姚宏文 郭燕红 陶茂萱

办公室主任 石 琦 宋 军

成 员 赵 雯 肖 璆 张 旭 沈承玲

姜玉冰 夏 晶 陈国永 徽晓菲

专 家 组

专家组组长

曾益新 中国科学院院士，北京协和医学院校长

专家组成员（以姓氏笔画为序）

马 毅 北京老年医院体检中心主任、主任医师

申昆玲 中华医学会儿科分会主任委员，北京儿童医院主任医师

田向阳 中国健康教育中心指导培训部主任

李峻岭 中国医学科学院肿瘤医院主任医师

宋 军 中国健康教育中心办公室主任

张 旭 人民卫生出版社有限公司人卫健康传播中心副主任

肖 璎 中国健康教育中心健康传播部副主任

沈承玲 人民卫生出版社有限公司人卫健康传播中心副主任

张维君 首都医科大学附属北京安贞医院主任医师

周玉杰 首都医科大学附属北京安贞医院副院长

陈 峥 北京老年医院院长，全国老年医院联盟理事长

赵 雯 中国健康教育中心健康传播部主任

郭 清 杭州师范大学副校长

赫 捷 中国科学院院士，中国医学科学院肿瘤医院院长



总 序

古往今来，人类文明生生不息，书写着一页页辉煌的历史。然而，与繁衍生息的快乐荣耀相伴生的，则是人类漫长的与疾病相抗争的苦难史。自从史书记载开始，人类的求医问药之旅就从未间断过。面对“病来如山倒”，人们已是吃尽了苦头，再加上疾病诊疗康复知识储备不足，一时间“有病乱投医”或者“讳疾忌医”，凡此种种，都更增加了求医问药之路的艰辛和波折。求医之路的顺利与否，结果如何，直接影响到了疾病后续的康复过程。从临床实践中我们往往可以看到，科学的就医，有助于疾病的早期诊断、治疗和康复；而“乱投医”、“盲目就医”，或者干脆“不就医”，不仅延误病情，还可能导致无法挽回的后果。

随着现代文明的进展，慢性病患病率逐年增加，如何引导公众提高健康素养、防控疾病，成为了摆在政府面前急切要解决的重要民生问题之一。近年来国家卫生计生委开展的全国城乡居民健康素养监测结果显示：我国城乡居民慢性病防治素养虽有一定提高，但与我国慢性病防控形势和任务的要求仍有较大差距。基本医疗素养偏低，在一定程度上制约城乡居民科学就医和合理用药行为。针对这一现状，国家卫生计生委启动了

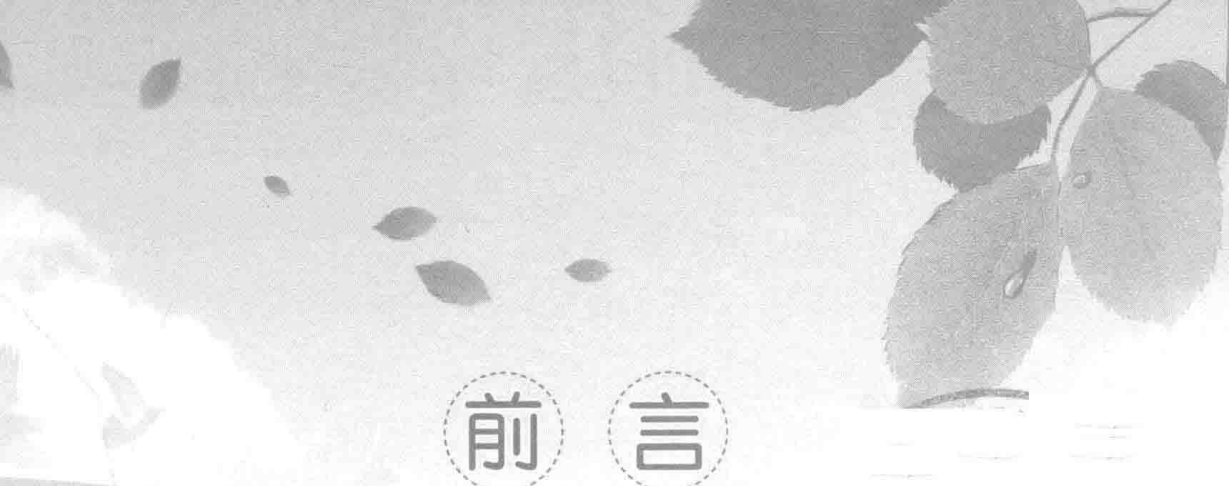


“健康中国行——全民健康素养促进活动”。继 2013 年“合理用药”主题宣传后，确立了 2014 年“科学就医”主题。《权威专家解读科学就医系列》就是健康中国行活动的重要产出之一。该丛书共 6 个分册，分别从“走近医学”、“医疗保险政策解读”、“儿童就医”、“老年人就医”、“肿瘤患者就医”、“心脑血管病患者就医”方面的科学就医问题进行了详细的阐述。向公众讲解了科学就医的重要性，论述了科学就医的方法，解答了百姓关心的一些问题。该丛书将促进健康知识的宣传与普及，增强百姓科学就医的意识和相关知识储备，从而减少就医行为中的盲从和失误，维护人民健康权益。

由于时间仓促，书中难免有不足或疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

编委会

2014 年 12 月



前言

《中国老龄事业发展报告（2013）》中指出，我国2013年老年人口数量已达2.02亿，老龄化水平达到14.8%，有3750万失能老人，有1亿患慢性病老人，空巢老人也已突破1亿大关。老年人面临衰老、疾病、失能、照料、精神关爱和社会支持等诸多问题，加强老年医疗卫生保健服务，满足老年人日益增长的多方面需求是全社会的共同期待。

随着科技的进步，高寿人口和长寿老人愈来愈多，人活百岁已不再是奢望。从某种意义上讲，老年人健康、长寿，是社会文明进步的重要标志之一。但老年人由于受经济水平的制约、功能活动方面的限制和就医方面的困扰，使得老年人既怕有病，更怕看病，不得不长期忍受病痛折磨，贻误救治的最佳时机。老年人看病怎样才能既少花时间，充分利用现有医疗资源，又能得到及时和高质量的诊治，这是老年朋友最关心的问题。为此，我们邀请了多位常年从事老年医学临床工作的专家编写了《权威专家解读科学就医系列——老年人就医指导》一书，旨在指导老年人正确合理的就医，为老年人提供日常看病就医权威、高质和实用的必备工具书。

本书全面详细地介绍了与老年人就医相关的问题，向老年朋友讲解了新的最基本的医学常识，如老年医学的概念、老年疾病的特点、老年医学的服务模式、老年突发症状的就诊指



导、老年医学的核心问题——老年综合征、不同疾病或不同功能状况，以及老年人的就医技巧等。

书中还详尽介绍了老年人最关心的内容，如我国老年医疗保障相关政策，老年人自身能享受哪些医疗保障；老年人就医前需做哪些准备，该注意哪些细节；就医时该如何选择专科，有哪些老年人专项特色门诊；如何与医生进行交流和沟通；就诊后该如何遵循医嘱以及老年人用药常见误区等。

本书不仅以老年医学为基础，根据老年疾病的发生、发展规律全面指导老年人就医；而且以老年人个体为中心，以老年人的思维方式介绍就医的整体过程，并以老年人在就医过程中的困惑、疑问为题，进行通俗、实用的指导和解答，使老年人阅读本书时倍感亲切和便捷，并成为他们的良师益友。通过阅读本书老年人可了解自身疾病的特点，了解老年医疗的诊疗模式，了解科学就医的方法和技巧，使就医过程更加省时、省力和省钱，使就医流程更加科学、合理。

由于编写时间仓促，书中不妥之处敬请谅解和批评指正。衷心感谢全书所有编写人员的辛勤工作和各位专家的精心审校，真诚致谢国家卫计委领导和专家们的信任和指导！

陈 峥

2014 年 12 月

目 录

第一部分 老年医学基本知识

导读	1
第一节 老年人的身心特点	2
1. 如何界定老年人	2
2. 什么是老龄化	2
3. 健康老人的标准是什么	3
4. 老年衰弱和衰老是一回事吗	5
5. 老年人为什么会出现功能下降	5
6. 老年人疾病的特点是什么	6
7. 老年人常见心理问题有哪些	7
8. 当前威胁老年人健康的主要疾病有哪些	8
9. 心理、社会和环境因素对老年人患病有什么影响	9
第二节 现代老年医学的特点	10
10. 什么是老年医学	10
11. 您了解老年医学发展现状吗	11

12. 现代老年医学模式的特点是什么	12
13. 什么是老年病的多学科整合管理	13
14. 什么是老年综合评估	13
15. 什么是老年综合征	14
16. 什么是中期照护	14
17. 什么是长期照护	16
18. 什么是临终关怀	17
19. 老年医疗机构的分类和作用	17
20. 为什么老年医学更关注功能康复	19

第二部分 老年人就医基本知识

导读	21
----------	----

第一节 老年医保政策	22
------------------	----

21. 目前我国老年人能够得到哪些医疗保障	22
22. 城镇非农业户口老年人可以参加的医疗保险有哪些	22
23. 农村户口老年人可以参加哪些医疗保险及看病补偿 标准是多少	23
24. 老年人如何选择医保定点医疗机构	24
25. 老年人如何使用“社保卡”就医	25
26. 参保人员退休后如何在异地就医和报销	25
27. 医照人员如何办理门诊就医、转诊手续和住院、 转院手续	26

28. 老年人发生哪些医疗费用不属于医疗保险基金支付范围	26
------------------------------------	----

第二节 老年人就诊常见问题 27

29. 老年人就诊前应做哪些准备	27
30. 老年人到医院门诊应如何看病	28
31. 预约就诊是怎么一回事	28
32. 就诊时应如何向医生正确叙述自己的病情	29
33. 如何配合门诊医生进行相关的检查及治疗	30
34. 老年人就医应去哪儿咨询药品的服用方法	31
35. 老年人突然发病如何寻求帮助	32
36. 老年人分级就诊的好处是什么	33
37. 发热老人如何就诊	33
38. 腹泻老人如何就诊	34
39. 老年人到眼科就诊应注意什么	35
40. 患慢性病的老年人在什么情况下可以拔牙	36
41. 缺了牙的老年人什么时候镶牙合适	37

第三节 老年特色门诊 37

42. 您知道医院为老年人开设了哪些特色门诊吗	37
43. 什么是老年跌倒门诊	38
44. 什么是尿失禁门诊	39
45. 什么是记忆减退门诊	39
46. 什么是疼痛门诊	40
47. 什么是妇女更年期门诊	41

48. 什么是呼吸康复门诊	41
49. 什么是睡眠障碍门诊	43
50. 什么是糖尿病教育门诊	43
51. 什么是药物咨询门诊	44
52. 什么是多学科诊疗门诊	44
53. 什么是老年综合评估门诊	45
54. 什么是舒缓治疗门诊	45

第四节 老年人用药指导 46

55. 老年人用药的基本原则	46
56. 为什么必须要按时按量服用药物	47
57. 哪些老年常用药物在清晨服用较好	47
58. 哪些老年常用药物适合在餐前服用	48
59. 哪些老年常用药物餐后服用较好	48
60. 哪些老年常用药物在睡前服用较好	49
61. 服哪些药应当禁酒	50
62. 茶、牛奶和咖啡对老人用药有哪些影响	51
63. 所有的药都可以掰开或研碎吃吗	52
64. 所有药物都可以常温保存吗	53
65. 老年人药品不良反应的发生率为什么高	53
66. 如何减少和避免药物不良反应的发生	54
67. 长期用药需定期检查肝肾功能吗	54
68. 哪些老年人常用的中成药与西药不可同服	55
69. 如何减少老年人多重用药的风险和危害	56

70. 社区老年患者常见用药误区有哪些	57
71. 老年人可以从哪些机构获得用药指导	57

第三部分 老人常见问题就医指导

导读	59
----------	----

第一节 跌倒	60
--------------	----

72. 老年人跌倒的常见原因	60
73. 老年人跌倒后如何科学地自我施救	60
74. 老年人跌倒后他人该如何给予正确帮助	61
75. 老年人跌倒后为什么一定要就医	62
76. 老年人跌倒后就医一般要进行哪些检查	63
77. 老年人跌倒会导致哪些心理问题	63

第二节 尿失禁	64
---------------	----

78. 尿失禁的原因有哪些，老年人容易患哪类尿失禁	64
79. 老年人尿失禁为什么需要早期就诊	65
80. 尿失禁为何要遵医嘱进行积极的康复锻炼	65
81. 老人应如何理解尿失禁的疗效	66
82. 怎样判断女性压力性尿失禁的程度	66
83. 什么是急迫性尿失禁	67
84. 什么是膀胱过度活动症	67
85. 如何预防压力性尿失禁	67
86. 什么是排尿日志，排尿日志要记录哪些内容	68

第三节 慢性疼痛 69

- 87. 老年人慢性疼痛的常见原因 69
- 88. 老年人出现慢性疼痛为什么要及时就医 70
- 89. 老年人及家属该如何向医生描述自己的疼痛 70
- 90. 老年人出现三叉神经痛该怎么办 71
- 91. 得了带状疱疹疼痛难忍怎么办 72
- 92. 骨质增生引起疼痛者如何就医 72
- 93. 为什么老年人出现疼痛时不能自行服用止痛药 73
- 94. 服用止痛药期间有哪些注意事项 74

第四节 睡眠障碍 75

- 95. 老年人睡眠障碍有哪些表现 75
- 96. 打呼噜（睡眠呼吸暂停综合征）的原因和危害
有哪些 76
- 97. 打呼噜引起睡眠障碍为什么需要就医 77
- 98. 打呼噜患者日常生活注意事项 78
- 99. 呼吸机治疗打呼噜有效吗 79
- 100. 哪些药物可以引起睡眠障碍 80
- 101. 精神心理因素引起的睡眠障碍如何就诊 80
- 102. 老年人该如何配合睡眠障碍的康复治疗 81

第五节 便秘 82

- 103. 老年人便秘常见哪些原因 82
- 104. 老年人便秘有哪些危害 83
- 105. 老年人便秘就医时一般做哪些检查 84

106. 老年人如何预防便秘的发生	85
107. 哪些饮食可改善老年人的便秘	85

第六节 帕金森综合征..... 86

108. 帕金森病和帕金森综合征有什么区别	86
109. 帕金森综合征的常见原因有哪些	87
110. 老年人出现不自主颤抖时为什么应及时就医	87
111. 老年帕金森患者应关注哪些非运动性症状.....	88
112. 帕金森病的外科治疗有哪些手段	88

第七节 营养不良..... 89

113. 老年人营养不良常见哪些原因	89
114. 老年人营养不良有哪些表现，该如何就医.....	90
115. 什么是肥胖性营养不良	91
116. 老年人患营养不良性贫血怎么办	91
117. 老年人营养不良时出现肌少症怎么办	92
118. 老年人如何获得良好的营养支持	93
119. 老年人如何自我评价营养状况	93

第四部分 老年常见“慢病”就医指导

导读..... 95

第一节 心脑血管疾病..... 96