



夕阳红丛书

霜叶红于二月花

—— 老年常见病防治 ——

尹爱萍 杨岚 主编



三秦出版社

 夕阳红丛书

霜叶红于二月花

—— 老年常见病防治

尹爱萍 杨岚 主编

三秦出版社

图书在版编目(CIP)数据

霜叶红于二月花:老年常见病防治/尹爱萍,杨岚主编. —西安:三秦出版社,2000.5

(夕阳红丛书/尹爱萍,邢玉瑞主编)

ISBN7-80628-401-X

I.霜… II.①尹…②杨… III.老年病:常见病-防治 IV.R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 23870 号

霜叶红于二月花

——老年常见病防治

尹爱萍 杨岚 主编

出版发行 三秦出版社
新华书店经销
社 址 西安市糖坊街俭家巷小区副3号楼
电 话 (029)7264325 7263801
邮政编码 710003
印 刷 西安市永惠彩色印刷厂
开 本 850×1168 1/32
印 张 10.875
字 数 200千字
版 次 2000年5月第1版
2000年5月第1次印刷
印 数 1-5000
标准书号 ISBN7-80628-401-X/G·111
定 价 13.50元

夕阳红丛书

策划：魏全瑞 淡懿诚

主编：尹爱萍 邢玉瑞

撰稿人员：(以姓氏笔划为序)

卫晓红 尹爱萍 左 梅

田 平 田普训 邢玉瑞

孙雨来 牟建军 何 岚

杨 岚 李红霞 李翠娟

陈丽梅 屈秋民 张 颖

郎 菁 郝志明 侯蔼奇

曹振林 温 浩 穆建军

序 言

随着社会的进步，随着生活水平的不断提高和医疗技术的进步，人类的寿命大大延长，社会的人口结构也在不断的变化，老年人口逐年增加。当社会中 60 岁以上人口的比例达到或超过总人口的 10%，这个社会就成为老龄社会。随着西方发达国家和日本等国进入老年社会，我国也已步入老年社会。我国是一个人口大国，总人口已达十二亿五千万，按人口比例计算，中国的老年人口可以说是世界之最了。因此在我国，老年人的问题，一直是全社会关注的焦点之一。

火红的夕阳、金色的晚秋、重绽的青春……既是人们对老年生活的赞美，更是对老人的美好祝愿。可是这些都必须建立在健康体魄的基础上。也就是说，人老了不仅仅是要继续活着，而重要的是要有高质量的生活。很难设想病魔缠身而辗转病榻的老人，会有幸福的晚年。但是不可否认，人的衰老是个自然的过程，年龄越大，得上各种疾病的机会就越多。本来为工作、家庭操

劳了一辈子，好容易离开工作岗位，儿女长大成人，正该享受生活，或踏遍青山，饱览天下美景，或含饴弄孙，尽享天伦之乐的时刻，却因罹患身心疾病，不仅自己要承受痛苦和折磨，而且给家庭，给社会带来沉重的负担，这是多么的不幸！

怎样才能使老年人不受或少受疾病的折磨，健康、愉快的生活，进而发挥自身优势，继续为社会贡献他们的光和热？这是摆在全社会面前亟待解决的课题。为老年人营造良好的生存空间，创造温馨的生活环境，让他们安度晚年，不仅是所有的老年人和即将进入老年的朋友们的愿望，而且也是我们每个社会成员尤其是我们这些医务工作者义不容辞的责任。老年人的健康问题涉及到社会、医院、医疗保健制度和老年人自身素质等诸多方面，并不是我们这套小小的丛书可以解决得了的。但如果能够略尽绵薄之力，使这套丛书为老年朋友的健康提供一些有用的知识，我们这些编撰人员会感到非常欣慰。我们想借此奉献我们对所有老年朋友的一片爱心。

本套丛书围绕着老年期的生理、病理变化和老年人心理特点，全面介绍了有关老年卫生保健的知识，并且非常注重实用性。全套书语言简洁明了，文风轻松活泼。本丛书第一辑共分为六种，即《霜叶红于二月花——老年常见病防治》、《不觅仙方觅睡方——老年保健常识》、《闲窥石镜清我心——老年心理保健》、《白帝金精运元气——古今养生功》、《心有灵犀一点通——中外

长寿秘诀》、《只将食粥致神仙——中老年食疗宝典》。通过阅读，你不仅可以了解老年人的生理特点，也可以知道一些基本的医疗常识，还能够学到一些养生之道以及指导您的饮食和用药的知识等。当您闲暇时可以阅读本丛书，练练养生之功；当您胃口大开时可以阅读本丛书，亲自下厨烹调出能够健体强身的美味食品；当您心情郁闷时可以阅读本丛书，了解老年人心理障碍的现象及其产生的原因，从老年人特有的不良心境中解脱出来，保持一个愉悦、平和的心理状态。特别是那些可能会患上或者已经患上了某些常见疾病的老年朋友，可以阅读本丛书，了解一些防治常见病的基本知识，比如，患了糖尿病，应该怎样控制病情？低血糖容易在什么情况下发生，发生后该怎么办？冠心病的症状是什么，主要危险因素有哪些？老年精神抑郁症表现有哪些，怎样才能克服……从而通过自身调节、自我保健来达到恢复健康、笑对人生的目的；而那些已经卧床不起的老年朋友，也可以通过阅读本丛书增加医疗知识，增强战胜病魔的信心，重新走向幸福的人生。

本丛书的编撰人员都是西安医科大学、陕西中医学院等院校研究老年人健康问题的专家学者。我们希望这套小书就像一位保健医生，时时刻刻关怀和帮助您，使您生活更加幸福快乐。

愿普天下老年人都拥有健康！

尹爱萍

目 录

1. 什么是血压和高血压病？	(1)
2. 高血压病的诊断标准是多少？	(1)
3. 为什么说高血压是无声的杀手？	(2)
4. 什么是高血压的“三高”、“三低”和“三个误区”？	(3)
5. 高血压的易患因素有哪些？	(4)
6. 高血压病有哪些常见临床表现？	(6)
7. 高血压病人需进行哪些常规检查？	(8)
8. 如何评价高血压的总体危险性？	(9)
9. 高血压病会遗传吗？	(10)
10. 肥胖与高血压的关系如何？	(11)
11. 高血压与冠心病关系怎么样？	(12)
12. 高血压病的非药物治疗包括哪些？	(12)
13. 高血压为什么需要积极治疗？	(14)
14. 常用降压药物有哪些？	(16)
15. 什么是血压的波动性与理想的降压治疗？	(17)
16. 高血压病人服用降压药应注意些什么？	(18)
17. 高血压患者血压降到多少合适？	(20)
18. 血压降不下来怎么办？	(20)

19. 高血压病人为什么容易发生中风? (21)
20. 高血压病人如何自我护理? (22)
21. 饮茶对血压有影响吗? (23)
22. 患了高脂血症怎么办? (24)
23. 高脂血症患者的推荐饮食有哪些? (25)
24. 常用的降脂药物有哪些? (26)
25. 什么叫冠心病? 如何进行分型? (27)
26. 冠心病的主要危险因素有哪些? (28)
27. 心绞痛有哪些临床特点? (29)
28. 胸痛都是心绞痛吗? (31)
29. 急性心肌梗塞有哪些典型临床表现? (31)
30. 冠状动脉造影是怎么回事? (33)
31. 什么是 X 综合症? (33)
32. 冠心病预防应从什么时期着手? (35)
33. 治疗冠心病方法有哪些? (35)
34. P T C A 是怎么回事? (36)
35. 急性心肌梗塞病人住院前就地抢救应注意些什么?
..... (36)
36. 你自己怎样早期发现冠心病? (38)
37. 为什么小剂量阿斯匹林能够防治心脑血管病?
..... (39)
38. 心血管病人日常生活应注意什么? (40)
39. 什么是老年瓣膜退行性变? (41)
40. 如何看待心脏杂音? (41)
41. 导致心律失常的原因有哪些? (42)
42. 为什么感冒、发烧会出现心律失常? (43)

43. 心肌炎与心律失常有什么关系?	(44)
44. 吸烟、饮酒为何会引起心律失常?	(45)
45. 如何看待早搏?	(46)
46. 窦性心动过速需要治疗吗?	(48)
47. 如何看待心房纤颤?	(48)
48. 预激综合征是怎么回事?	(50)
49. 房室传导阻滞是怎么回事?	(51)
50. 病窦综合症是怎么回事?	(51)
51. 为什么要做动态心电图 (HOLTER) 检查?	(52)
52. 什么叫人工心脏起搏器?	(53)
53. 心律失常病人能正常工作吗?	(54)
54. 心脏病病人如何识别洋地黄中毒?	(55)
55. 如何进行心脏骤停的现场急救?	(55)
56. 如何判定心功能?	(57)
57. 冠心病病人宜喝牛奶吗?	(58)
58. 心血管病人的合理膳食是什么?	(58)
59. 呼吸系统的结构是怎样的?	(60)
60. 呼吸系统的特点有哪些? 其与疾病的关系是什么?	(61)
61. 呼吸系统疾病常见的病因包括哪些内容?	(62)
62. 呼吸系统自身是怎样防御疾病的?	(63)
63. 如何预防呼吸道疾病?	(64)
64. 吸烟对呼吸道有哪些影响?	(65)
65. 吸烟与呼吸系统哪些疾病关系密切?	(66)
66. 老年人还需要戒烟吗?	(67)
67. 老年人呼吸道的特点有哪些?	(67)

68. 慢性支气管炎怎样自我预防及自我治疗? (68)
69. 病人痰液粘稠不易咯出怎么办? (69)
70. 什么是雾化疗法? 它有些什么优点? (70)
71. 什么是阻塞性肺气肿? 哪些疾病可导致阻塞性肺
气肿? (70)
72. 什么是老年性肺气肿? 其临床表现有哪些?
..... (71)
73. 肺气肿的康复锻炼方法有哪些? (71)
74. 慢性肺原性心脏病患者如何应用利尿剂? 在应用
利尿剂时应注意什么? (72)
75. 慢性肺原性心脏病患者应用强心剂应注意哪些
问题? (73)
76. 什么是支气管哮喘? (74)
77. 怎样知道自己是否患上支气管哮喘? (74)
78. 支气管哮喘容易与哪些疾病相混淆? (75)
79. 支气管哮喘为什么要用肾上腺皮质激素治疗?
在什么情况下用? (76)
80. 对于哮喘病人可以诱发哮喘的因素有哪些?
应当如何预防? (77)
81. 肺癌的发病率如何? 与其它常见恶性肿瘤比较
处在什么位置? (78)
82. 肺癌与哪些职业有关? 患肺癌后的死亡率是
怎样的? (79)
83. 如何发现肺癌? (79)
84. 除了常见的咳嗽、咯痰、咯血、气短、胸痛以外,
肺癌还有其它一些什么表现? (80)

85. 什么是肺癌的化疗？老年人肺癌化疗有什么特点？	(81)
86. 老年肺癌患者化疗用药的特点是什么？	(82)
87. 如何杀灭结核杆菌？	(83)
88. 结核病有哪些传播途径？传染源是什么？	(83)
89. 常说的肺结核分型与疾病的严重程度有关吗？	(84)
90. 为什么老年人肺结核的发病率高？	(86)
91. 感染结核菌后一定会患肺结核吗？	(87)
92. 老年人肺结核常见的误诊原因有哪些？	(87)
93. 肺结核的治疗原则是什么？	(88)
94. 老年人肺结核治疗特点有哪些？	(89)
95. 常用的抗结核药物有哪些副反应？	(90)
96. 为什么结核病的治疗要持续一定的时间才能彻底治愈？	(92)
97. 结核菌素试验阳性就能确诊活动性肺结核吗？	(93)
98. 结核病治疗效果不好的可能原因有哪些？	(94)
99. 哪些人需要抗结核治疗？	(95)
100. 服用抗结核药后为什么会出现红色小便？	(95)
101. 糖尿病患者为什么易并发肺结核？	(96)
102. 消化系统包括哪些器官？	(97)
103. 消化系统有什么功能？	(98)
104. 老年人消化系统有哪些变化？	(100)
105. 老年人易患哪些消化系疾病？	(101)
106. 老年人饮食应注意什么？	(102)

107. 如何早期发现食道癌?	(103)
108. 反流性食管炎是如何发生的?	(104)
109. 反流性食管炎有哪些临床表现?	(105)
110. 反流性食管炎如何诊断和治疗?	(106)
111. 何谓慢性胃炎及慢性萎缩性胃炎? 如何治疗?	(108)
112. 何谓功能性消化不良? 与慢性胃炎有何关系?	(110)
113. 慢性萎缩性胃炎和胃癌有何关系?	(112)
114. 什么是消化性溃疡? 它是如何发生的?	(113)
115. 老年人消化性溃疡有什么特点?	(114)
116. 消化性溃疡如何诊治?	(115)
117. 如何早期发现胃癌?	(117)
118. 如何早期发现大肠癌?	(119)
119. 老年人慢性腹泻可见于哪些疾病?	(120)
120. 老年人便秘应如何防治?	(121)
121. 什么是脂肪肝? 对人体有何影响?	(123)
122. 肝硬化是一种什么样的疾病? 有哪些病因?	(124)
123. 肝硬化患者饮食应注意什么?	(125)
124. 如何早期发现肝癌?	(127)
125. 肝癌有哪些治疗方法?	(128)
126. 肝硬化治疗原则是什么?	(130)
127. 肝硬化腹水如何治疗?	(133)
128. 如何防治急性胰腺炎?	(136)
129. 如何早期发现和诊断胰腺癌?	(137)

130. 何谓瘰疬球症? 如何治疗?	(139)
131. 老年人急性胃肠炎如何防治?	(140)
132. 大肠息肉有哪些临床表现? 如何诊治?	(141)
133. 老年人接受消化内镜检查应注意些什么?	(142)
134. 慢性病毒性肝炎如何防治?	(144)
135. 乙肝病“无症状携带者”有何临床意义?	(146)
136. 什么是血糖? 什么是糖尿病?	(147)
137. 糖尿病的主要类型有哪些?	(150)
138. 哪些人易患糖尿病?	(151)
139. 老年人易患哪类糖尿病?	(152)
140. 哪些表现提示可能患有糖尿病?	(153)
141. 糖尿病的慢性并发症有哪些?	(154)
142. 什么是低血糖? 低血糖的表现有哪些? 低血糖 的危害有哪些? 低血糖如何防治?	(156)
143. 糖尿病监测血糖的必要性有哪些?	(157)
144. 糖尿病病人应长期监测哪些指标?	(158)
145. 糖尿病治疗包括哪些方面?	(160)
146. 糖尿病如何进行饮食治疗?	(161)
147. 运动对糖尿病病人有什么好处? 应如何进行 运动治疗?	(166)
148. 2型糖尿病要用胰岛素吗?	(167)
149. 糖尿病治疗中应注意哪些问题?	(169)
150. 如何预防糖尿病?	(171)
151. 什么是骨量? 什么是骨质疏松? 骨质疏松的危害 有哪些?	(172)
152. 人老了背驼腰弯算不算病? 骨质疏松的表现有	

- 哪些? (174)
153. 导致骨质疏松的危险因素有哪些? 老年人为什么
易患骨质疏松? (177)
154. 老年人钙的需要量是多少? (179)
155. 钙剂有哪几种? (183)
156. 服用钙剂应注意什么? (186)
157. 维生素 D (VitD) 的作用是什么? (186)
158. 骨质疏松是可以预防的吗? (188)
159. 为什么老年人的肾脏更易受损? (190)
160. 怎样看尿化验单? (192)
161. 老年人的肾小球硬化是怎样发生的, 如何预防?
..... (195)
162. 人为什么会发生水肿? 有水肿是不是患了肾脏病?
..... (196)
163. 肾源性水肿的特点是什么? 它与心源性水肿有什么
不同? (198)
164. 水肿越重, 是否肾脏病越重? (199)
165. 得了肾脏病一定要忌盐吗? (200)
166. 肾亏是肾功能不全吗? (201)
167. 什么是痛风? 怎样预防? (201)
168. 痛风和肾脏损害有什么关系? (203)
169. 为什么恶性肿瘤可引起肾脏损害? (204)
170. 治疗肾脏病是否用药越多越好? (206)
171. 老年人慢性肾衰竭有什么特点? 怎样治疗?
..... (207)
172. 为什么老年人易发生急性肾功能衰竭? (208)

173. 怎样治疗老年急性肾衰竭?	(210)
174. 老年药物代谢动力有什么变化? 怎样合理用药?	(212)
175. 老年人尿路感染有什么特点? 怎样治疗?	(214)
176. 哪些因素可促使老年人肾功能恶化?	(215)
177. 老年人饮食对肾功能有哪些影响?	(216)
178. 老年人的肾病综合征有什么特点? 怎样治疗?	(216)
179. 尿量异常与肾脏病有什么关系?	(218)
180. 哪些常用的抗菌素能引起肾脏损害?	(219)
181. 怎样保护好肾脏?	(220)
182. 什么是老年青光眼? 怎样防治?	(221)
183. 什么是老年白内障? 怎样预防?	(223)
184. 什么是皮肤老化?	(224)
185. 什么是老年皮肤瘙痒?	(225)
186. 哪些原因可导致老年人发生皮肤瘙痒? 怎样防治 老年皮肤瘙痒症?	(225)
187. 什么原因可引起老年性耳聋?	(227)
188. 怎样预防老年性耳聋?	(228)
189. 老年人出现哪些症状提示有贫血病?	(229)
190. 老年人发生贫血的常见原因有哪些?	(231)
191. 老年人贫血时治疗应注意哪几方面?	(233)
192. 警惕骨痛(腰腿痛)常是老年人多发性骨髓瘤的 表现。	(235)
193. 老年多发性骨髓瘤的治疗方法有哪些?	(236)
194. 如何发现老年白血病?	(237)

195. 慢性淋巴细胞白血病的临床特征是什么? (238)
196. 老年人易患骨髓增生性疾病的类型及其特点有
哪些? (240)
197. 老年人白细胞减少的防治应注意哪些问题?
..... (242)
198. 老年人骨髓增生异常综合症如何诊断? (243)
199. 老年人出血倾向如何诊断? (245)
200. 老年人出血倾向的防治注意事项有哪些? (246)
201. 老年人常见的神经系统疾病有哪些? (247)
202. 为什么说脑血管病是危害老年人的一大类疾病?
..... (248)
203. 脑血管病有哪些常见类型? 各有什么特点?
..... (249)
204. 引起脑血管病的主要原因有哪些? (251)
205. 吸烟、饮酒与脑血管病有关吗? (252)
206. 患了脑血管病为什么要做 CT 检查? (253)
207. 脑梗塞急性期的治疗方法有哪些? (254)
208. 脑出血选择手术治疗应从哪些方面考虑? (256)
209. 预防脑血管病发生应注意哪些方面? (258)
210. 脑血管病有哪些先兆症状? (259)
211. 老年人突然口角歪斜就一定是脑血管病吗?
..... (260)
212. 遇到脑血管病发作应该怎么办? (261)
213. 功能锻炼在脑血管病治疗中有何意义? 如何进行
功能锻炼? (262)
214. 得了面神经炎怎么治疗? (263)