

借



老年健康与康复

主编 / 刘桂荣等

上海交通大学出版社

老年健康与康复

主 编 刘桂荣 等

内 容 提 要

随着医学、经济的发展,社会老龄化趋势日益明显,老龄人口逐渐增多,如何改善老人精神生活,预防疾病,促进健康,提高生存质量,备受老年朋友及家人的关注。由于老年身体功能日趋衰退、疾病也越来越多,中年时期产生的隐患,进入老年阶段会不断地暴露出来,如高血压病、冠心病、脑血管病、高血脂症、慢性支气管炎、糖尿病等。这些疾病严重地危害着老年人的身心健康,不但造成患者本人行动上的不便和痛苦,而且给家庭、子女和社会增加了不少的麻烦和负担。本书分为三篇,共十二章七十四节从老年健康、疾病康复及养生之道方面,对促进老年健康、疾病预防、治疗和护理给予具体指导。内容丰富,层次清楚,利于学习,易于掌握,是一本比较全面论述老年健康、疾病康复的著作。

图书在版编目(CIP)数据

老年健康与康复/刘桂荣等主编. —上海:上海交通大学出版社,2008

ISBN978-7-313-05015-1

I. 老... II. 刘... III. ①老年人—保健 ②老年病—康复 IV. R161.7 R592.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 170088 号

老年健康与康复

刘桂荣 等主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

上海交大印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×960mm 1/16 印张:14.5 字数:268 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数:1~3050

ISBN978-7-313-05015-1/R·066 定价:26.00 元

版权所有 侵权必究

《老年健康与康复》编委会名单

主 编 刘桂荣 孙 伟 秦 伟 盖桂永 马 萍

副主编 (按姓氏笔画排序)

王成玲	王建敏	王 艳 _(小)	王淑珍	田 宁	任宪芳	张玉颖
张 勇	张晓培	李冬梅	李兴英	李 君	陈庆华	沈宪梅
尚卫东	赵兰芳	赵玉英	赵晓燕	姜祥菊	种翠红	徐 菡
颜 慧						

编 委 (按姓氏笔画排序)

马 萍	王成玲	王建敏	王 艳 _(小)	王淑珍	田 宁	孙 伟
任宪芳	刘桂荣	邢 燕	张玉颖	张 勇	张晓培	李冬梅
李兴英	李 君	陈庆华	沈宪梅	尚卫东	赵兰芳	赵玉英
赵晓燕	姜祥菊	种翠红	秦 伟	徐 菡	高贵秀	顾秀芳
盖桂永	萧 莉	颜 慧				

前 言

人口老龄化是世界性问题，也是我国的重大社会课题。有资料介绍，目前我国 60 岁以上的老年人口已达到 1.32 亿，约占全国总人口的 10%。由于老年人身体功能日趋衰退、疾病也越来越多，中年时期产生的隐患，进入老年阶段会不断地暴露出来，如高血压病、冠心病、脑血管病、高血脂症、慢性支气管炎、糖尿病等。这些疾病严重地危害着老年人的身体健康，不但造成患者本人行动上的不便和痛苦，而且给家庭、子女和社会增加了不少的麻烦和负担。世界卫生组织提出用“健康老龄化”的观点来解决人口老龄化问题。因此如何改善老年人精神生活，预防疾病，促进健康，提高生存质量，备受老年朋友、家人及社会的关注。为此，我们组建了一支有丰富实践经验和较高理论水平的编委会队伍，编写了这本《老年健康与康复》。将我们开展老年康复科 12 年的临床工作经验和理论研究奉献给大家，希望我们的工作对老年朋友保持健康有所帮助，为社会实现“老有所养，老有所医，老有所为，老有所乐，老有所学”的目标尽一份绵薄之力。

本书分为三篇十二章，共七十四节，从老年健康、疾病康复及养生之道方面，对促进老年健康、疾病预防、治疗和护理给予具体指导。内容丰富，层次清楚，利于学习，易于掌握，是一本比较全面地论述老年健康、疾病康复的著作。可作为临床医务工作者、保健护理工作者及广大医学爱好者的参考书，更是指导老年朋友增强自我保健，进行疾病防治与调理，保持身心健康的好书。

由于笔者水平所限，书中有所纰漏，恳请医务界同仁专家多提宝贵意见。

编 者

2007 年 10 月

目 录

第一篇 老年健康指南

第一章 老年人生理与心理变化	3
第一节 老年人年龄的划分	3
第二节 老年人的生理变化	3
第三节 老年人的心理变化	5
第四节 影响老年人寿命的因素	6
第二章 衣食住行与老年健康	9
第一节 合理膳食与老年健康	9
第二节 烟酒茶与老年健康	11
第三节 环境与老年健康	12
第四节 运动与老年健康	14
第五节 睡眠与老年健康	14
第六节 肥胖与老年健康	15
第七节 性生活与老年健康	16
第三章 心理健康与老年健康	18
第一节 精神卫生与长寿	18
第二节 年轻心态抗衰老	19
第三节 心身疾病与健康	20
第四章 健康检查与用药	22
第一节 健康检查的重要性	22
第二节 健康检查的配合	22
第三节 老年人用药的原则	23
第四节 老年人慎用补药	23

第二篇 老年疾病康复防护

第一章 老年常见急症的救护	27
第一节 心跳骤停患者的急救	27
第二节 窒息患者的抢救	28
第三节 脑出血患者的抢救	29
第四节 休克患者的抢救	30
第五节 高热患者的救护	31
第六节 昏迷患者的抢救	32
第七节 一氧化碳中毒患者的抢救	34
第八节 骨折患者的急救	35
第九节 大咯血患者的抢救	36
第二章 老年常见病的防治与护理	37
第一节 急性上呼吸道感染	37
第三节 老年性支气管哮喘	41
第四节 老年支气管扩张症	44
第五节 慢性肺炎	46
第六节 老年阻塞性肺气肿	53
第七节 肺 癌	54
第八节 老年慢性肺源性心脏病	60
第九节 老年脑动脉硬化症	64
第十节 老年高血压	66
第十一节 老年冠心病	68
第十二节 老年脑卒中	71
第十三节 高脂血症	76
第十四节 食管癌	80
第十五节 老年性溃疡病	83
第十六节 慢性胃炎	86
第十七节 胃 癌	88
第十八节 肝硬化	90

第十九节 直肠癌	95
第二十节 老年性糖尿病	99
第二十一节 老年前列腺肥大症	103
第二十二节 老年痴呆症	106
第二十三节 帕金森综合征	109
第二十四节 三叉神经痛	111
第二十五节 老年慢性腰腿痛	115
第二十六节 老年性精神分裂症	119
第二十七节 老年期抑郁症	124
第二十八节 老年性躁狂症	127
第二十九节 老年期神经症	129
第三十节 老年性白内障	145
第三十一节 老年皮肤瘙痒症	148
第三十二节 老年人生活护理	149
第三十三节 老年人常见症状的护理	160
第三十四节 临终关怀	170

第三篇 老年养生

第一章 养生歌诀	177
第一节 养生要诀	177
第二节 养生七字诀	178
第三节 十叟长寿歌	179
第二章 养生与饮食	180
第一节 饮食搭配五不宜	180
第二节 老年人饮食七注意	180
第三节 老年人饮食十不贪	181
第三章 养生与锻炼	183
第一节 养生健美锻炼	183
第二节 养生健康锻炼	186
第三节 养生躯体锻炼	190
第四章 疾病与锻炼	200

第一节 老年常见病康复锻炼	200
第二节 躯体各部疾病康复锻炼	201
第五章 中医老年养生之道	211
第一节 衰老	211
第二节 养生之道	212
参考文献	221



老年健康指南

(

第一章 老年人生理与心理变化

第一节 老年人年龄的划分

关于老年人年龄的划分众说纷纭：中国古代对老年有不同的表达方式，如《说文》中有“七十曰老”、“八十曰耄”的记载，《内经》中有“人年五十以上为老”的论述，唐代大诗人杜甫有“人活七十古来稀”的著名诗句。现代医学对老年人的定义也没有统一的标准。大多数欧美国家规定 65 岁以上为老年人，即：65~74 岁为青年老年人，75~89 岁为正式老年人，90~120 岁为高龄老年人。而亚太地区的国家普遍以 60 岁作为老年的界限。1982 年，联合国召开的老龄世界大会提出“60 岁及 60 岁以上为老年人”。我国习惯将 60~89 岁规定为老年期，90 岁以上为长寿期。近年来，世界卫生组织对年龄范围有了更细致的划分，即：年龄 ≤ 44 岁为青年人，45~59 岁为中年人，60~74 岁为年轻老年人，75~89 岁为老年人，年龄 ≥ 90 岁为长寿老年人，这一标准已经逐渐为大家所认可。

第二节 老年人的生理变化

人到了老年期各脏器组织结构生理功能都有一定的退行性改变，主要包括中枢神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统、内分泌系统和骨骼等方面的变化。

一、中枢神经系统

老年人脑膜增厚，大脑萎缩，大脑重量在 60 岁时改变不明显，70 岁时为青壮年的 95%，80 岁时只有 90%，90 岁时仅有 80%。大脑萎缩和脑重量减轻主要是由于脑细胞减少所造成的。老年人脑室逐渐扩大，脑脊液增多，但脑组织内水分、蛋白质、脂肪、核糖核酸等含量随年龄增长逐渐降低。脑细胞的内部结构也随年龄的增高而有明显的改变。其中一个重要的改变，就是脑细胞内褐色素含量大大增加，严重影响了细胞的正常功能。

脑细胞对缺氧十分敏感，一般说来，脑细胞完全缺氧 4min 之内，复苏的可能可达 32%，超过 4min 仅为 17%。老年人脑血管壁内膜纤维化、钙质沉着、淀

粉样变、玻璃样变,以及老年人血管壁的粥样斑块随年龄的增高而扩大,这些都促使脑动脉逐渐硬化,脑血流减少,脑细胞得到的氧气减少,脑细胞功能减退。

老年人中枢神经系统的变化会使智力、辨别能力和记忆力下降,易疲劳,表情呆滞,对现实生活的理解缺乏感情色彩,痛觉、触觉、冷热感觉反应迟钝,平衡觉障碍,听、视觉敏感性降低,嗅、味觉阈值增高。

二、呼吸系统

老年人随着年龄的增加,呼吸道黏膜萎缩,黏膜上皮及黏液腺退化,分泌功能降低,喉头防御反应较迟钝;支气管黏膜萎缩,黏膜的纤毛上皮脱落、减少,纤毛运动功能下降,吞噬细胞功能和支气管分泌免疫球蛋白功能减弱;支气管壁变薄,血液供应减少,肺泡融合,支气管支持组织硬化,肺弹性降低,呼吸肌力量减弱,肺活量减少,呼吸功效降低,有效呼吸储备障碍,吸入和呼出气体量减少,残余气体量增加;咳嗽力量减弱,不易咳出气管内分泌物,导致老年人呼吸道清扫和防御功能下降,易患呼吸道疾病。

三、心血管系统

随着年龄的增高,老年人的第一种心肌病变表现为脂褐素沉着增加,老年人的第二种心肌病变为心肌纤维化,第三种心肌病变是心肌淀粉样变。与衰老有关的这些心肌病变,会使心脏逐渐萎缩,心脏体积重量减少,心功能减退,心排量降低,心脏的储备能力大大下降,心肌中三磷酸腺苷酶活性下降,心肌收缩力减弱。此外,还会使老年人冠状动脉中层萎缩及纤维化,内膜增生,致使管腔狭窄,冠状动脉血流量减少,会造成不同程度的心肌缺氧和心功能下降,以及老年人主动脉血管壁弹性消失及内膜增生,主动脉扩张,收缩压上升和舒张压下降。心脏传导系统的衰老性变化会使窦房结内起搏细胞数目减少,窦房结节律性降低,上述变化均可造成心源性疾病。

四、消化系统

老年人消化系统发生衰退性的变化,致使消化和吸收功能逐渐减退。老年人牙齿脱落,咀嚼困难,胃肠道肌纤维萎缩,弹力减退,常有内脏下垂、胃肠扩张和胃肠蠕动缓慢。随着年龄的增加,唾液腺逐渐发生萎缩,胃肠道黏膜变薄,腺体和小肠绒毛也趋萎缩,所以消化液分泌减少,唾液淀粉酶、胃酸、胃蛋白酶、胰脂肪酶及淀粉酶等分泌减少,在饮食不当、精神受到刺激、腹部受凉时,易发生消化不良。胃肠运动减弱也容易引起便秘。老年人胃肠道肌纤维萎缩,易产生食管、小肠及结肠憩室。老年人在消化功能减弱的同时,吸收功能也减退,特别

是对脂肪的吸收延迟,对铁、钙、维生素的吸收也较差。老年人肝脏的衰老变化主要是肝细胞数目减少,纤维组织增生,肝脏解毒功能下降,合成和储备的蛋白质也减少。老年人的胆囊壁、胆管壁变厚,胆囊变小,弹性降低,胆汁浓缩并含有大量胆固醇和胆红素,并出现排泄受阻,所以容易发生胆囊炎和胆石症。胆囊炎和胆石症有时可引起胰腺管和胆总管进入十二指肠的汇合处梗阻,使胆汁返流至胰腺,发生胰腺自身消化而成为急性胰腺炎。

五、泌尿系统

老年人因年龄增加,肾脏小血管内膜增厚,细小动脉玻璃样变,肾动脉内膜亦增生,致使肾血流量减少。75岁的老年人肾血流量可能减少50%。老年人肾小球囊基膜增厚,肾小球滤过率下降。肾小管有退行性改变,肾单位萎缩,数目减少,肾功能减退。肾储备和代谢能力下降,遇有轻度脱水、感染或轻度心力衰竭可诱发肾衰竭。

六、内分泌系统

老年人内分泌系统与其他系统一样,功能逐渐减退,特别是胰腺B细胞分泌功能减退明显,葡萄糖耐量试验异常,在进食糖或碳水化合物太多时,易诱发糖尿病。老年人基础代谢率及放射性碘吸收率减低,甲状腺功能减退,容易发生黏液性水肿。

七、骨骼

老年人骨骼明显的退行性变常发生在更年期以后,由于骨质逐渐减少,使老年人的骨质疏松,脆性增加,所以容易发生骨质疏松症、骨软化症与骨折。而椎间盘病变、脊椎骨质疏松等原因,使脊椎后凸或侧弯,致使老年人身高缩短。

第三节 老年人的心理变化

老年人随着年龄的增加,在发生生理退行性变化的同时,也可出现心理衰老的表现。

一、感知能力下降

老年人能逐渐感到自己衰老的表现,如视觉、听觉减弱、反应迟钝、智力衰退、记忆力下降、容易健忘而产生挫折感,易受死亡的威胁,引起抑郁、冷漠、孤独、多疑、敏感、恐惧等一系列心理反应。

二、情绪处于应激状态

老年人因年龄的增加,劳动能力逐渐减弱或退休后由于社会地位的变化,难以接受孤寂无聊的现实,产生老而无用的想法,进而产生自卑失落感。有些老年人患上慢性病或其他老年病,使活动受限,感到人生无趣,忧郁而产生厌世情绪,有自杀倾向或行为。

三、难以适应新事物

老年人面对新生事物难以适应,自尊心受到不同程度的伤害,引发固执、沉闷、消极的心理反应。

第四节 影响老年人寿命的因素

我们经常听到“七十三,八十四,阎王不叫自己去”的谚语,说明这个年龄数是老年人寿命的“坎”,为什么这么说呢?据说,这句谚语与我国古代孔子和孟子的死亡年龄有关。孔子死于73岁,孟子死于84岁。“既然连圣人都在这个年龄死去,平民百姓就更不容易过这个坎了”。这种说法就这样世代相传下来了,致使老年人到了73岁和84岁两个年龄时,就格外紧张,忧心忡忡,严重影响了老年人的健康长寿。

由于老年人各种系统功能和组织器官逐渐衰退,加之各种不利因素的影响,高血压、心脏病、脑血管病等老年性疾病也会接踵而来,老年人健康状况也会每况愈下。此外,精神情绪过于紧张兴奋,心理压力过大等也会产生心理疾病。影响老年人寿命的常见因素如下。

一、地理因素

人类生活在一定的自然地理环境中,其健康状况,寿命水平也必然受到所在地区的自然因素影响。自然医学确认的世界四大长寿地区有:中国喜马拉雅山西侧地区,巴基斯坦的罕萨,南美厄瓜多尔的维利巴姆巴,高加索地区的格鲁吉亚。这些长寿地区的存在并非是一种偶然现象,而是由于地形、气候、水质、土壤、生物等要素组成了一个统一整体。它们在地理上有如下特征:海拔为500~1500m的山区、空气及水源未被污染,年平均气温17~20℃,年降雨量为1250~1500mm,年平均日照射时间为1400~1800h。气温适宜是生活在这些地区的人长寿的原因之一。环境温度与老化速度及寿命关系密切。人属于恒温动物,越是离开适宜的温度,寿命就越短,因为恒温动物总是要求环境温度最适合他本身的生存需要,

使能量消耗均衡。饮用水质也与寿命有关,使用硬水地区的人,其心血管系统疾病患者病死率比生活在软水地区者为低,可能是硬水钙含量较高,防止了由于骨质疏松而引起的软组织特别是动脉壁上发生钙的沉积,从而避免了发生动脉硬化。此外,清淡的饮食习惯,清新的空气以及生物学适应性,都是长寿的可能原因。

二、种族因素

种族因素与寿命的关系,可分为内因和外因两种。内因是指种族的遗传特性,这是在漫长的生物进化过程中形成的,具有相对的稳定性。外因是指人们受到所处的地理环境、社会环境、经济发展水平和传统生活习惯的影响。这些因素融合在一起,构成了种族的外在特性。在不同的种族中,往往有些疾病表现出高发病率,而另一些疾病却表现出低发病率。有些疾病的发生已被证明是单纯由遗传引起的,有些疾病的发生未完全证明是遗传的因素,有待于进一步研究。

三、时代因素

人类寿命除了受生物学规律支配外,还表现出明显的时代特征。据考古学家对挖掘出来的骨骼判断,远古时期人们的寿命是很短的,婴幼儿病死率非常高。到了氏族时期,人们在生产和生活实践中增强了抵御各种自然灾害的能力,平均寿命有所延长。在奴隶社会和封建社会时期生产力得到进一步发展,人类寿命随之增长。到了今天,平均寿命的增长总是同医学科学的发展紧密联系在一起的,许多国家人口平均寿命相继达到 70 岁,2002 年上海城市人口调查平均寿命已达到 74 岁,相信人类的寿命随着科学的发展将会不断提高。

四、婚姻因素

美满的婚姻是人生的一大幸福。家庭美满、爱情长久会使人心情舒畅,对长寿是有利的。国内外资料都表明,结婚人的寿命比独身者长,和谐稳定的夫妻生活是长寿的重要因素。纵观全球长寿老人,终身独身者较少,大部分百岁以上的老人,都有着多年的正常夫妻生活,与配偶白头偕老,甚至有的夫妻共度百岁晚年。因此,无论社会或家庭都要重视老人的婚姻,老年人的恋爱和结婚,是其消除孤独感,提高其生存质量的“灵丹妙药”。如果丧偶或离异的老人能够得到社会及子女的支持,重建家庭,对他们的健康长寿是非常有益的。

五、营养因素

营养是维持人体正常生命活动最基本的物质,人们要保持生命活动,从事各种运动,抵抗疾病,就必须不断地从食物中摄取各种营养物质。每种营养物质的

作用是不同的,缺少任何一种都会影响健康,出现营养缺乏症。但营养摄入过多,也会给人体带来不利的影响,如肥胖症。因此,必须合理营养搭配,才能增进健康,防止疾病,达到延年益寿的目的。调查表明,长寿老人一般摄入的热量和脂肪较少,因而肥胖者不多,他们大多动作灵活,活动能力也较强,活动锻炼的本身就能防御疾病,延缓衰老。因此老年人要注意节制饮食,控制体重,合理营养,加强锻炼,这几个方面对延年益寿有着重要的意义。

六、性别因素

有资料表明,女性平均寿命要比男性多3~5岁,除了有男女自身的生理因素外,还可能与生活方式和心理因素有关。

从生活方式看,男性吸烟、饮酒的比例高于女性,从而导致了多种疾病的发生,如支气管炎、肺癌、心血管病。在现代社会里,男性从事高空、高温、地下、海底等艰苦条件的职业较多,容易造成对身体的伤害和意外死亡,因而影响了男性的平均寿命。女性生活环境和生活方式相对优越一些,生活、工作比较规律,死亡风险小。

男女寿命的差异,可能与心理因素有一定的关系。男性到了老年还要肩负繁杂的生活负担,精神压力较大,退休后则往往由于社会地位的下降和经济收入的减少而使得进取心和成就感锐降,变得意志消沉,无所事事。女性普遍依赖心理较强,精神负担较小,多数人退休以后仍能保持充沛的精力和明确的生活目标,料理家务,照顾丈夫、孩子,有着乐观的心态。

七、微量元素

微量元素是维持酶、激素、维生素等物质活性的重要组成部分,在人体的生长、发育、疾病、衰老过程中起着重要的作用。已知人体必需的微量元素有:铁、铜、锌、铬、锰、碘、氟、硼、硅、钒、硒共11种。对人体有害的微量元素有:镉、砷、铅、汞等。有些疾病与微量元素的失衡有关,如缺硒引起的克山病,缺碘性甲状腺疾病,缺铁性贫血等。因此,微量元素的摄入都要维持在一个适宜的水平。一般认为,成人每日摄入硒0.15mg,氟1.5~4mg,锌15mg,铁10mg,铜2~3mg,铬0.05~0.20mg。总之,微量元素在消除自由基、降低过氧化、调节内分泌功能、预防和治疗疾病,延缓衰老、促进健康等方面都起着不可替代的作用。

(刘桂荣)