

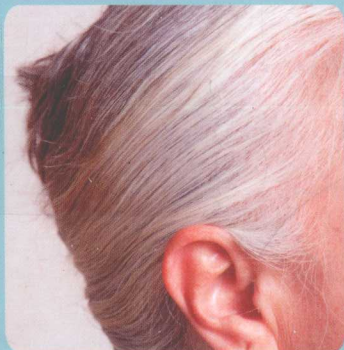
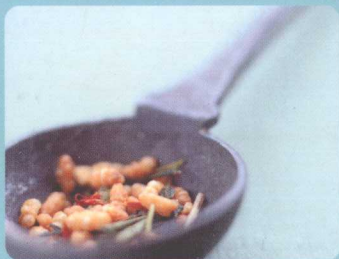
人食五谷，难保不病。患病后，要是有个专家咨询一下就好了！

# 老年健康问题

看看专家怎么说

Laonian Jiankang Wenti

尹学兵 编著



- 患上白内障，何时做手术好
- 为什么说无痛肠镜是技术倒退
- 降压为何必须坚持终身治疗
- 诊治压力性尿失禁需做哪些检查
- 患上脑瘤早期有何征兆
- 老年人体检应该检些什么

7  
9  
东  
出  
版  
社

# 老年健康问题

看看专家怎么说

Laonian Jiankang Wenti

尹学兵 编著

上海  
远东  
出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

老年健康问题/尹学兵编著. —上海:上海远东出版社,  
2008

(看看专家怎么说)

ISBN 978-7-80706-643-9

I. 老… II. 尹… III. 老年人—保健—基本知识 IV.  
R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 017730 号

责任编辑:冯裴培

封面设计:李 廉

·看看专家怎么说·

## 老年健康问题

编著:尹学兵

出版:上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址:中国上海市仙霞路 357 号

邮编:200336

网址:www.ydbook.com

发行:新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版:南京展望文化发展有限公司

印刷:昆山亭林印刷有限公司

装订:昆山亭林印刷有限公司

版次:2008 年 4 月第 1 版

印次:2008 年 4 月第 1 次印刷

开本:890×1240 1/32

字数:132 千字

印张:6.125 插页:1

印数:1—5 100

ISBN 978-7-80706-643-9/R·92

定价:15.00 元

版权所有 盗版必究(举报电话:62347733)

如发生质量问题,读者可向工厂调换。

零售、邮购电话:021-62347733-8555

# 科学呼唤大众,大众需要科学

(代序)

第二军医大学长征医院泌尿外科教授 瞿创予

在我国“嫦娥”一号绕月飞行成功的今天,回顾当代在自然科学、社会科学、技术科学和哲学领域的进展,是多么令人欢欣鼓舞呀!通过央视节目中专家的介绍,深空探测的理论为广大观众理解,媒体为大众打开了一扇新的窗户。

科学呼唤大众,大众需要科学,大众需要文化。通过各种媒体传播信息和知识的精华,对人民进行教化,是功德无量的事业。在医学卫生和大众保健领域,我们的体会尤其深刻,阅读科普书籍或聆听科普讲座获得灵感和新知后常会感悟“原来如此”。俗话说“艺不压身”,医务工作者总是从事一个特定专业的,对其专业而言,要有追本溯源的精神,而对于专业之外的知识也要有所涉猎,去体会触类旁通的真理。当然,也不要喧宾夺主,要正确处理“专家”和“杂家”的关系、知识深度和广度的关系,两者结合,会使自己受用无穷。

社会的医疗卫生资源要为社会大众的卫生健康事业服务,既

要对最不健康人群和各种疑难杂症患者倾注精力和必要的资金，又要关注对中间状态和最健康人群的保健宣传、易患疾病的预防、诊断和治疗。要“治未病”，要介绍健康的生活方式和必要的医学干预方法，前者包括饮食起居、睡眠、社交、阅读、柴米油盐酱醋茶七件事、文娱体育活动、呼吸、排尿、排便等活动，旨在希望公众采取绿色的生活方式和生理行为，永葆身心健康。

让医学卫生健康的知识从专家学者的讲坛和智库里走出来，进入寻常百姓家。

# 告诉读者最想知道的

(代序)

“都市白领文化丛书”策划人、青年作家 董长军

学兵忽然有一天在网上和我说,应出版社之邀他又做了三本书,作为与他相知多年的朋友,为他感到高兴的同时,我一点也不惊讶,因为,在媒体圈的朋友中,学兵的勤奋是公认的,作为《自我保健》的资深编辑、记者,我们在每期的《自我保健》杂志中,总能看到他的署名文章,文章绝对与当季的健康话题有关,紧扣读者关注的健康热点话题,而且每篇文章都采访专家。他说,要对读者负责,同时,也是对读者的尊重!

正是这样的认真和负责,让他赢得了更多热心的医学专家朋友的认可,也让他对卫生保健知识有了更全面和系统的了解与认知,并成为编撰健康、保健科普文章的专家,在朋友圈中,他也是名副其实的 health 顾问。

甚至同事或朋友生病了,也会首先向他请教和咨询,或者让他推荐相关的专科医生,他也每每热心指点。以致在圈子中,有朋友直接尊他为“尹大夫”,虽然一半是朋友间的玩笑,却也可以看出他

在朋友心目中的地位与专业！

今天，我们看到这套丛书，其实是学兵花费近八年时间采访、整理而成；站在读者的立场，用平实的语言，从生活保健的细节入手，深入浅出地介绍各种相关的医学知识，并附有具体的应对办法或建议。

这是学兵的细心之处，也是他多年做编辑的心得：少讲大道理，告诉读者最想知道的！

所以，读者总能很容易地在他的文章中，有针对性地对照自己的健康状况做到一个初步的了解。尽管，我们并不需要成为自我保健方面的专家，但是，当身体健康出现状况时，至少我们可以做到心中有数；尤其，在很多人倡导“乐活”状态的今天，健康正成为一种具有竞争力的资本，我们有什么理由不去关注呢？

作为与学兵多年相知的朋友，我很高兴有学兵这样认真、热心的朋友，也很高兴看到他编辑的这套健康丛书面世，因为，在朋友圈子以外，他可以服务更多的读者朋友，作为朋友，这是我乐于看到的！

## CONTENTS 目录

## 第一部分：老年人的视觉问题

上了年纪后,人们往往重视身体锻炼,注意脸部护理,却常常忘记了照顾自己的眼睛。专家指出,近视会老花,远视更会老花。老花眼几乎是人人都会发生的,它到底是怎么回事?又该怎样来对待它呢?

## 面对老花眼,我们该懂些什么

——眼科专家张忆谈老花眼

- 老花眼:与其他眼病有何区别 [ 4 ]
- 近视眼:会不会变成老花眼 [ 5 ]
- 老花镜:如何选配适合自己的 [ 5 ]
- 戴镜后:每隔3~5年应验一次光 [ 6 ]
- 相关链接:老花眼的自我保健方法 [ 7 ]

据相关报道,目前白内障已经成为威胁老年人视觉健康的最主要的疾病之一,我国老年白内障患者已达500万人,60岁以上的老年人患病率高达60%。手术是治疗白内障的最佳选择,但你知道何时做手术好吗?

## 患上白内障,何时做手术好

——眼科专家张忆谈白内障

- 白内障:60岁以上的老人患病率高达60% [ 9 ]
- 白内障:老花眼消失可能是先兆 [ 10 ]
- 白内障:比较明显的症状主要有哪些 [ 11 ]

- 白内障：一定要等到熟了才能摘除吗 [ 12 ]
- 白内障：预防可以从哪些方面做起 [ 13 ]
- 相关链接：女性长期服用维生素 C 可以降低白内障发病率 [ 14 ]

## 第二部分：老年人的肠道问题

如果你经常感到腹痛、腹胀，或伴有便秘或腹泻、排便习惯改变，或便后有不尽感，医院多次检查又查不出明显的问题，那么可能是肠易激综合征。据介绍，该病在我国城市人群的发病率已高达 10.5%，成为继感冒之后的第二常见病。

### 肠子“闹情绪”，“无病”也呻吟

——消化内科专家顾同进谈肠易激综合征

- 肠胃也会“闹情绪” [ 19 ]
- 病程长且反复发作 [ 20 ]
- 改善饮食可以减少症状 [ 21 ]
- 综合治疗是关键 [ 22 ]
- 相关链接：你有肠易激综合征吗 [ 23 ]

人们在日常生活中，出现排便次数减少，两三天都不大便，且便时粪便干硬，称为便秘。不少老年人认为这是区区小事，无关大局。可是医生们在临床实践中发现，经常出现便秘可以引起多种疾病，损害身体健康，有时甚至危及生命，值得人们注意。

### 老年人便秘也会酿成大祸

——中医科专家霍清萍谈老年便秘

- 老年人便秘不是小事 [ 26 ]
- 导致老年人便秘的主要原因 [ 27 ]

- 便秘分虚实,选药有讲究 [ 27 ]
- 便秘用开塞露的效果为什么越来越差 [ 29 ]
- 老人便秘后怎样进行自我保健 [ 30 ]
- 相关链接 1: 四种情况下易发生便秘,请注意预防 [ 31 ]
- 相关链接 2: 便秘常需接受的检查项目及目的 [ 32 ]

---

任何事物的发展都有利弊两个方面,医学技术也不例外。就拿无痛肠镜来说,此项技术在临床上推广应用已有数年,根本谈不上“新”,患者觉得此项技术是种新技术,与报纸上的广告所吹之词不无关系。但用于思达教授的话来说,无痛肠镜是技术倒退。这是为什么呢?

---

## 肠镜检查:并非“无痛”就放心

——肛肠科专家于思达谈肠镜

- 无痛肠镜是技术倒退 [ 34 ]
- 为什么说无痛肠镜是技术倒退 [ 34 ]
- 肠镜检查可以发现哪些病变 [ 37 ]
- 相关链接: 肠镜检查前后注意事项 [ 39 ]

## 第三部分:老年人的心脑血管问题

---

正常人的心脏只有本人的拳头大小,却能推动全身的血液循环,可称得上是人的生命之“泵”。成人正常心率 60~100 次/分,如心跳出现忽快忽慢现象,医学上称心律失常。心律失常较严重可致窦性停搏、窦房阻滞和心动过缓,出现心动过速综合征,严重的还会导致人猝死。

---

## 中医治疗心律失常,首选“阳和汤”

——上海市名老中医何立人谈心律失常

- 心脏是人的生命之“泵” [ 43 ]
- 心律失常也会导致猝死 [ 44 ]

- 心律失常患者的预防措施 [ 45 ]
- 治疗心律失常首选“阳和汤” [ 46 ]
- 相关链接：心律失常患者需做哪些检查 [ 47 ]

---

俗话说，中风发病在脑，祸根在颈部。研究证实，60%~70%的小中风的发生与颅外颈动脉的狭窄性病变有关。

---

### 颈动脉狭窄引起中风的概率有多大

——血管外科专家庄舜玖谈颈动脉狭窄

- 颈动脉狭窄引起中风的概率有多大 [ 50 ]
- 为什么颈动脉狭窄会诱发小中风 [ 50 ]
- 治疗颈动脉狭窄可以预防脑栓塞吗 [ 51 ]
- 小中风反复发作能做颈动脉手术吗 [ 52 ]
- 相关链接：预防脑血管意外，勿忘七项要领 [ 53 ]

---

最近的一项调查显示，在35~74岁人群中高血压患病率达27.2%。我国高血压的治疗率和控制率都很低，其中原因很多，大众对高血压药物缺乏正确的认识是一个重要因素。专家们在出诊时，经常看到一些患者，早就需要服用降压药了，却未服药。有的患者服药很长时间也不清楚服药的常识，耽误了治疗，也影响了降压效果。

---

### 治疗高血压，合理用药是关键

——健康教育首席专家郭冀珍谈高血压用药

- 降压药为何不能随意突然停药 [ 56 ]
- 降压为何必须坚持终身治疗 [ 56 ]
- 血压突然升高如何用药自救 [ 57 ]
- 长吃降压药为何还要防中风 [ 58 ]
- 降压为何要小剂量联合用药 [ 59 ]
- 相关链接：高血压患者晨练易发脑中风 [ 60 ]

研究显示：老年患者的疼痛发生率为 25%~50%，其中约有 45%~80% 的患有明显疼痛的患者需要长期治疗护理。因此，随着我国及全球人口老龄化程度的日趋加重，患有慢性疼痛的老年人，如何有效控制治疗疼痛，提高自己的生活质量，是我们每一位老年人都非常关心的话题。

## 老年人患有慢性疼痛， 如何选择正确治疗方法

——疼痛科专家娄强谈慢性疼痛

- 疼痛未得到足够治疗的原因是什么 [ 62 ]
- 老年患者常见的疼痛部位及原因有哪些 [ 63 ]
- 老年患者疼痛治疗的原则和方法 [ 65 ]
- 如何选择镇痛药物 [ 66 ]
- 相关链接：给老年慢性疼痛者提五条建议 [ 67 ]

老年性痴呆是老年人的疾病，因此，高龄必然是发病的危险因素之一。相关资料显示：老年人年龄每增加 5.1 岁，痴呆的患病率增加 1 倍。

## 如何区别正常衰老记忆功能减退与 老年性痴呆

——神经外科专家王桂松谈老年性痴呆

- 人老为什么容易痴呆 [ 70 ]
- 老年性痴呆早期有何信号 [ 71 ]
- 如何区别正常衰老记忆功能减退与老年性痴呆 [ 72 ]
- 治疗老年性痴呆的常用药物 [ 73 ]
- 相关链接：防治老年性痴呆的常用食物 [ 74 ]

## 第四部分：老年人的糖尿病问题

近20年来,中国糖尿病患病人数越来越多。初步估计全国至少有4000万糖尿病患者。根据全国糖尿病调查资料,1980年糖尿病患病率为0.86%,即100个人中不足一个人得糖尿病,而20世纪90年代末期糖尿病患病率达5%。在一些经济发达、现代化程度高的大都市,如北京、上海,糖尿病患病率则更高。

### 肥胖的人更易患上糖尿病

——内分泌代谢科专家贾伟平谈糖尿病

- 肥胖者队伍扩大致糖尿病高发 [ 78 ]
- 对着镜子看看自己属于哪种类型的肥胖 [ 80 ]
- 腹内型肥胖对健康危害更大 [ 81 ]
- 重塑生活方式是一线治疗措施 [ 82 ]
- 相关链接：糖尿病是“百病之源” [ 83 ]

到目前为止,无论是1型还是2型糖尿病,都无法根治,但一些商家为了达到商业的目的,宣称糖尿病可以根治了。

### 糖尿病根治,纯属骗人

——内分泌科专家吴坚谈糖尿病

- 糖尿病目前无法根治 [ 85 ]
- 保健品不可当药吃 [ 86 ]
- 不要拒绝使用胰岛素 [ 88 ]
- 相关链接：哪些人应做糖耐量检测 [ 89 ]

## 第五部分：老年人的进补问题

俗话说,“冬季进补,开春打虎”。因为冬季人体的新陈代谢是一年中

低的,人体吸收营养物质除了部分消耗外,均可贮藏在体内。进补对健康确实有利,但如何补,其中大有学问。

## 冬季进补,请摸清自己的身体属性

——中医科专家周端谈冬令进补

- 冬季进补更加有利于把进补的物质保留在体内 [ 94 ]
- 进补前摸清自己的身体属性 [ 95 ]
- 冬至到三九之间宜进补 [ 95 ]
- 冬令进补更需要对症 [ 96 ]
- 冬令进补注意“三防” [ 98 ]
- 相关链接:推荐长寿药粥两则 [ 98 ]

据报载,上海市场上冬虫夏草王中王的身价已经飚升到了6位数,每千克人民币30万元。而2001年前,它的价格每千克才16000元。冬虫夏草作为一种药材,价格为什么如此之贵?其功效到底有哪些呢?

## 价格越来越高的冬虫夏草到底有何功效

——中医科专家朱鼎成谈冬虫夏草

- 冬虫夏草为何如此珍贵 [ 101 ]
- 冬虫夏草的功效有哪些 [ 102 ]
- 冬虫夏草适用于哪些病症 [ 103 ]
- 购买冬虫夏草时如何辨别真假 [ 104 ]
- 相关链接:挑选西洋参的三条原则 [ 104 ]

北风吹,寒冬至,一年一度的冬令进补季节又来临了,以“一人一方”为特色的补膏,素来受到大家的青睐,尤其是年轻的白领人士,现已成为膏方消费的主力军。但是,服用膏方是有讲究的:什么人能服、什么情况下不能服等等,许多人知之甚少。

## 冬补膏方,学问多多

——中医科专家苏励谈膏方

- 什么样的人适合吃膏方 [107]
- 什么样的人不适合吃膏方 [108]
- 去哪里开膏方比较好 [108]
- 膏方是怎么组织的 [109]
- 服膏方中出现不良反应该怎么办 [110]
- 初次吃膏方者要注意什么 [110]
- 慢性病患者为何要先吃“开路方” [111]
- 吃膏方是不是越贵越好 [111]
- 相关链接:推荐长寿膏滋方五则 [112]

## 第六部分:老年人的常见问题

慢性支气管炎简称慢支,多见于中老年人,所以又有“老慢支”之称。患者有反复发作的慢性咳嗽、咳痰史,喘息可常年存在,有加重期,有肺气肿及肺心病体征,两肺常可闻及水泡音。多发生在秋冬寒冷季节,天气转暖后则逐渐缓解,与过敏无关。临床上常见于感冒感染后发病,且前来中医门诊就诊者大多已经使用了抗生素,控制了急性感染。但仍然处于慢性炎症状态,咳嗽不止,痰多,甚至气急气喘。

## 中医狙击“慢支”有何妙方

——上海市名老中医沈丕安谈慢性支气管炎

- 妙方1:宣肺 [121]
- 妙方2:清肺 [123]
- 妙方3:肃肺 [124]
- 妙方4:降肺和纳气 [125]
- 相关链接:慢性支气管炎有“三怕” [126]

社会的进步,生活条件的改善,人们的寿命也越来越长,使我国已进入老年化社会,老年社会的特点之一就是老年病随之增加,其中包括骨质疏松症。“骨质疏松”这个病名虽然广为人知,但对于骨质疏松是如何发生的、怎样进行预防,许多患者及家属却知之甚少。

## 骨质疏松:熟悉的病名,不熟悉的病情

——骨科专家洪洋谈骨质疏松

- 骨质疏松是怎样形成的 [127]
- 骨质疏松和骨质增生是一回事吗 [128]
- 为什么老年人更容易患上骨质疏松 [128]
- 患骨质疏松症有何先兆 [129]
- 防治骨质疏松症有哪些方法 [131]
- 相关链接:你会与骨质疏松“结缘”吗 [132]

排尿功能障碍是当代泌尿外科的热点,尿失禁是其中的重要问题,此病给患者身心和生活带来极大烦恼,消耗大量医疗经费和资源,其治疗值得重视。临床上最常见的是压力性尿失禁和急迫性尿失禁,两种症状又可笼统称为膀胱过动症。

## 膀胱过动症为何多见于女性

——泌尿外科专家瞿创予谈膀胱过动症

- 何为膀胱过动症 [135]
- 女性易患压力性尿失禁的主要原因 [135]
- 诊治压力性尿失禁需做哪些检查 [136]
- 压力性尿失禁的治疗方法 [138]
- 急迫性尿失禁的治疗方法 [139]
- 怎样养成良好的排尿习惯 [140]
- 相关链接:预防尿失禁应做到“五要” [142]

---

俗话说,“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”,从这句话也能看出人们对一年四季睡眠的总结。可是,在经济高速发展、工作压力普遍很大的现代社会,人们的睡眠状况又是怎样的呢?导致失眠的诱因有哪些呢?中医是如何调治失眠的呢?

---

## “春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”

——失眠科专家施明谈中医治疗失眠

- 冬天睡不好与阴虚有关吗 [144]
- 服安眠药的效果为何越来越差 [146]
- 中医治失眠症有何妙方 [147]
- 自我治失眠有哪些简单方法 [148]
- 相关链接:为什么妇女比男人更容易患上失眠症 [150]

## 第七部分:老年人的防癌问题

---

脑瘤现在并不少见,大约为每年1万人中有1人患此病。那么,患上脑瘤后,有的人说开颅手术好,有的人说伽马刀微创手术好,也有的人说进行综合治疗好,那么,专家的建议是什么呢?

---

## 伽马刀治疗脑瘤疗效好

——神经外科专家刘炜谈脑瘤

- 脑瘤是一种怎样的疾病 [153]
- 头痛是不是就是得了脑瘤 [154]
- 颅内良性肿瘤与恶性肿瘤有何区别 [154]
- 患上脑瘤早期有何征兆 [155]
- 为什么伽马刀可以治疗脑瘤 [156]
- 伽马刀治疗脑瘤有什么好处 [157]