

■ J i a t i n g y i s h e n g s h o c e

家庭必备手册◎健康先生手册

周林◎编著

全方位掌握健康契机

家庭医生手册

怎样应付老年病

**有健康,人生才有希望
给受创者的诚恳叮咛**

如何加强
自我预防与治疗

将是现代人
活出健康的不二法门

家庭医生手册系列
针对现代人
最常发生的疾病与保健
提供简单易懂
实用性强的医疗知识



家庭医生手册

怎样应付老年病

周 林 编著

内蒙古教育出版社

责任编辑:戴 生

封面设计:李汉诚

家庭医生手册

周 林 编著

*

内蒙古教育出版社出版发行

(呼和浩特市新城区西护城河巷 30 号)

广东番禺石楼官桥彩色印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:57 字数:900 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 7-5311-3840-9/R·15

总定价:100.00 元(全套共 10 册)

序

人濒老境,就更体会到生活的意义,岁月的珍贵,于是乎,谁都渴望长寿,而且更渴望健康地长寿。

“人生七十才半寿”。这句话在医学高度发展的今天,已不是虚妄之谈,“渴望长寿”也非梦幻泡影,关键在于多懂些“养生、养性”之道以及各种“老年病”的防治知识。

所谓“老年病”,指的是老年人经常罹患的常见病、多发病。

本书就是从老年人的角度着笔,阐述各种“老年病”的防治知识和养生保健之道。如:同一种疾病,在病因病理、临床表现、处方用药等方面,老年患者与青少年患者都有许多不同的地方,告诉患者应当如何采取不同的方法防治,才不致缘木求鱼,甚则延误病情,酿成悲剧;同时虑及“老年病”一般多呈慢性,服药时间较长,特推出了一组组药味简单、用法方便且疗效理想的秘方验方,很适合老年患者治疗时选用。

本书还根据老年人的体质特点,介绍了各式各样的养生之道及生活宜忌,只要认真做到,持之以恒,对提高机体的免疫力和抗病能力,将会收到意想不到的效果,真正沿着长寿途径,步入无病无痛的岁月中安享晚年。

目 录

序	(1)
---------	-------

第一章 老年及老年病概述

多少岁才算老年	(1)
什么叫老年病	(2)
为什么年老多病	(3)
老年保健	(4)

第二章 老年动脉硬化症

老年动脉硬化症有哪些类型	(8)
临床表现	(8)
治疗前须知	(10)
西药治疗	(10)
中医辩证施治	(12)
患者注意事项	(14)

第三章 老年冠心病

什么叫冠心病	(16)
临床表现	(17)

隐性（或叫无症状型）的治疗	(19)
心绞痛的治疗	(19)
心肌梗塞的治疗	(22)
心肌硬化的治疗	(26)
中医辩证施治	(27)
冠心病防治常识	(31)

第四章 老年原发性高血压病

什么叫原发性高血压症	(35)
临床表现	(36)
治疗前须知	(37)
西药治疗	(38)
中医辩证施治	(42)
老年原发性高血压患者十二忌	(46)

第五章 老年中风症

老年中风症有哪些种类	(49)
------------------	------

出血性中风

脑出血（也叫“脑溢血”）	(50)
临床表现	(51)
治疗	(53)
蛛网膜下腔出血	(55)
临床表现	(55)
治疗	(56)

缺血性中风

脑血栓形成	(56)
临床表现	(57)
治疗	(58)
中医辩证施治	(60)
中风患者的禁忌	(64)

第六章 老年性痴呆症

什么叫老年性痴呆症	(69)
临床表现	(69)
治疗	(72)
老年性痴呆症患者七忌	(73)

第七章 老年期糖尿病

老年期糖尿病有哪些特点	(76)
临床表现	(77)
并发症	(78)
治疗	(79)
中医辩证施治	(82)
老年期糖尿病患者七忌	(90)

第八章 老年慢性支气管炎

支气管炎如何区分急慢性	(93)
临床表现	(94)

并发症	(94)
治疗	(95)
中草药治疗	(96)

第九章 老年阻塞性肺气肿

什么叫老年阻塞性肺气肿	(98)
临床表现	(99)
治疗	(100)
中医辩证施治	(100)
老年阻塞性肺气肿患者五忌	(102)

第十章 老年慢性肺原性心脏病

什么叫老年慢性肺原性心脏病	(104)
临床表现	(105)
治疗	(106)
中医辩证施治	(108)
急救措施	(112)
慢性肺心病患者七忌	(114)

第十一章 老年前列腺肥大症

前列腺的结构与功能	(116)
临床表现	(118)
并发症	(120)
治疗	(120)
西药治疗	(121)

中医辩证施治	(123)
前列腺肥大症单方验方	(127)
前列腺癌与膀胱炎	(128)

第十二章 老年慢性腰腿痛

老年腰腿痛是怎样产生的	(131)
-------------------	-------

骨质增生（骨刺）

临床表现	(132)
治疗	(132)
中医药治疗	(132)
骨质增生患者三忌	(137)

骨质疏松

临术表现	(137)
治疗	(138)
骨质疏松患者八忌	(139)
老年慢性腰腿痛的中药治疗	(141)
老年慢性腰腿痛治疗二忌	(144)
附：养生要诀	(146)
十叟长寿歌	(149)

第一章 老年及老年病概述

多少岁才算老人

老年是一个生理阶段，至于多少岁才算老年，还没有统一的意见，因为人的寿命有长有短，身心的衰老情况也各异。有人认为 60 岁即可算为老年，有的人认为“人生七十才半寿”，——这当然也不是无稽之谈。诚然，古今中外活到百岁以上老人也不少。我国魏朝西域高僧竺佛图活到 117 岁；梁朝扬州王远知活到 126 岁；唐朝南天竺高僧菩提流志活到 156 岁，清代孙见龙活到 159 岁。不但历史上有好多长寿老人，就是现实生活中活到 100 岁以上的老人也不难发现。如 1953 年我国统计 100 岁以上的老人就有 3384 人，其中最高年龄是 155 岁。从外国来说，高龄长寿老人也不少。英国有个叫托马斯·佩普的人，活到 152 岁，一生经历了 9 个国王。1905 年匈牙利一位老农民，活到 195 岁，他的儿子活到 155 岁。还有一个叫罗文和他的妻子过了 147 年的夫妻生活，罗

文死后是 172 岁，他的妻子活到 164 岁。英国人弗母·卡恩，活到 209 岁。日本一个长寿家庭，家长叫万部，活到 194 岁，他的妻子活到 173 岁，儿子活到 153 岁，孙子活到 105 岁，苏联也有个叫李希金的老人，他的父亲活到 138 岁，母亲活到 117 岁，他自己活到 143 岁。

似这样的长寿老人，国内国外不胜枚举。所以说老年只是一个生理阶段，不为年龄所限定。

但尽管如此，人生又往往因为有种种因素，诸如环境恶劣、经济窘困、遭遇不幸、情绪低落、工作压力、不良嗜好与习惯及至疾病等等，致使人的寿命缩短，所以要活到百岁又不是那么容易的事。故又有“人生七十古来稀”之说。也正因为这样，现在国际上多采用的老年标准为 65 岁以上。

什么叫老年病

所谓老年病，并不是说这些疾病只属于老年人而青壮年就不会罹患，而是说老年人多数而且容易罹患的多是这些疾病，故称为“老年病”。

根据统计，老年人容易发生的有下列疾病：

一、循环系统疾病

循环系统疾病包括心脏疾病和血管疾病两大类，如冠心病、动脉硬化、心肌梗塞、高血压、脑溢血等。

二、新陈代谢和内分泌疾病

新陈代谢和内分泌疾病是由于新陈代谢紊乱，内分泌失常所引起的，如糖尿病、肥胖病、自发性血糖过少症等。

三、呼吸系统疾病

呼吸系统疾病是由于外界有毒物质，包括病原微生物、粉尘、过敏原、有毒气体等的吸入，和全身其他器官的疾病通过淋巴——血道播散到肺部而造成病害，如老年性支气管炎、阻塞性肺气肿等。

四、肿瘤

老年人容易患许多肿瘤病，临床以肺癌、食道癌、肝癌、胃癌、结肠癌、子宫颈癌和乳腺癌为多见。

此外，老人还易患胃肠道、泌尿感染和骨关节病。

为什么年老多病

年老多病，这已经是医学上和现实中不能否定的事实。虽然生活中无痛的健康老人为数不少，但患有一种病或多种病的老人也相当多，有的只是还没有检查出来而已。

老年人为什么多病？其原因有很多方面，最主要的还是生理老化，人体中免疫功能降低，对疾病的抵抗能力衰退。

老年保健

老年保健大概应该注意下述几方面：

一、心理卫生方面；二、生活习惯方面；三、体育锻炼方面；四、饮食卫生方面。

心理卫生方面

老年人在心理卫生方面首先要有“人老心未老”的思想，表现出奋发的意志和充沛的活力，其怀烈烈，其骨铮铮，情绪乐观，笑口常开；尽情地观山玩水，养鸟垂钓，栽花种草，多参加各种文体活动，充分享受生活的乐趣。这样自能怡神养体，增强对疾病的抵抗力，可以少患或不患病；就是患上了病也能缩短病期，加速康复。相反的，如果因为老了，产生悲观情绪，自己轻视自己，认为自己老了，无用了，活在世上是一种累赘，整天忧心忡忡，郁闷不乐，焦急不安，恼怒无常，失去了心理平衡，丧失了生活热情和兴趣，这样，就是本来无病也要生病，有病必然加重。中医《内经》中早就指出：“怒伤肝”，“喜伤心”，“思伤脾”，“忧伤肺”，“恐伤肾”，充分地说明了人的心理活动过程与生理活动过程是相互作用的。也就是说，人的生理上的疾病是和人的心理活动紧密联系着的。

生活习惯方面

人要健康长寿，除了心理卫生，还要养成良好的生活习惯，这也是健康的重要因素。有了良好的生活习惯，比如睡眠、起床、活动、吃饭、工作、娱乐等等都有合理的安排，有一定的规律性，这样自然精神饱满、心情愉快，对健康长寿有益。相反的，如果日夜涣涣散散，随随便便，便食无定餐，什么时候想吃就吃，睡不定时，什么时候想睡就睡，甚至玩牌玩通宵，娱乐场中纵情淫乐，严重影响体内生理活动的节律，自然对健康长寿有百害而无一利。

体育锻炼方面

人们常说：“生命在于运动。”老年人要健康长寿，体育锻炼也是非常重要的保健项目。因为运动可使气血流行，经脉畅通。中医认为“四肢者诸阳之本”，四肢常运，则能振奋脾胃，改善食欲，增强机体的新陈代谢。

运动的项目很多，如散步、慢跑、体操、气功、栽花种草及至家务劳动等等，都很适合老年人做。但应当注意，老年人五脏不足，精气亏虚，运动过度也不宜。中医认为：久行伤筋，久立伤骨，久视伤血，久坐伤肉。所以古代名医华佗说“不当使极耳”，就是告诫大家（尤其是老年人），做运动须适可而止，不要过度

饮食卫生方面

在饮食卫生方面，老年人因为脾胃虚弱，消化机能减退，切忌暴饮暴食。《千金方》中写道：“饮食过多则结聚，渴饮过多则成痰癖。”通过长期观察，中医发现“多食之人有五患：一是大便数、二是小便数、三是扰睡眠、四是身重不堪修养、五是多患食不消化。”因此提倡饮食要适度，要定时定量，冷热相宜，软硬适当，五味相得。

但也有一些老年人，认为“有钱难买老来瘦”，“老来瘦，才是健康的体现，因而不适当地节制饮食，这也不敢吃，那也不敢吃，结果形体是一天天的消瘦，可是抵抗力反一天下降，故而百病随之而生。他（她）们不知道“谷不入半日则气衰，一日则气少。”过多饮食对身体固然不利，但过少饮食也对健康无益，——这是在饮食卫生方面应当掌握的常识。

中医认为，老年人的食谱营养要均衡，“五杀为养，五畜为益，五果为助”，只有“谨和五味”，才能“骨正筋柔”。中医提倡食物中以粮食制品为主，故云“五杀为养”；以肉食制品为“填精补髓”的重要来源，故说“五畜为益”。至于水果，尤其是蔬菜，则为“每餐必需”，因为水果、蔬菜，不仅能解腻滞，缓中虚，而且能补充谷、畜之不足，更兼能畅利肠胃，改善排便功能。

中医非常反对偏食、挑食。因为偏食、挑食者必然造成营养不良；也反对过食咸类、甘品。过食咸类伤肾、伤血、伤骨，有中风、水肿之虑；多食甘品伤脾、助湿生痰，有食欲不振、冠心病、糖尿病之忧。

至于老年人的饮酒问题，我认为酒这东西，多饮是“毒”，少饮是“乐”。也就是说，如果狂饮、滥饮、空腹饮就会伤神耗血、损胃亡精、生痰动火，这就是对身体有害的所谓“毒”；而少饮则和血行气，壮神御风，对身体有好处的所谓“乐”。

有人认为：少量饮酒，尤其是饮优质葡萄酒，可减少冠状动脉粥样硬化的发生。据报告，有冠状动脉造影术发现，每天规律地少量饮酒的冠心病患者，其冠状动脉管腔的狭窄程度有所减轻，冠状循环改善，心肌供血增加，临床症状减轻。

或许有人会问，到底饮多少酒才算少饮？一般 60 千克体重的非体力劳动者，每天适宜的饮用量不可超过 105 克，酒精度不超 12⁰。不过，对那些体弱多病，或肝脾有病，阴虚阳亢的老人，则应坚决绝饮。

至于老年人的饮茶问题，中医认为茶能“消腻醒神”，“解毒消暑”，主张喝清淡的茶。但饮茶过浓过多，不但会令人便秘，而且“食不甘”、“扰睡眠”，因此饮茶宜少宜淡，特别是不要在临睡前饮茶。

总之，老年人的饮食，首先要强调食谱均衡、合理，不可偏食择食，暴饮暴食，要讲究色、香、味，软硬适口，温暖宜人。食后最好散散步，不应饱食即卧。

第二章 老年动脉硬化症

老年动脉硬化症有哪些类型

老年动脉硬化症，常见的有下面三种：一、动脉粥样硬化；二、动脉中层钙化；三、小动脉硬化。

在这三种类型的动脉硬化症中，动脉粥样硬化是其中最重要的一种。本病是衰老的必经过程，近代的观点则确认本病为独立的病变。

临床表现

本病临床表现根据硬化动脉的不同部位而异，分述于下：

【一般表现】脑力与体力衰退，体表动脉如颞动脉、动脉、肱动脉等触诊时可觉变宽变长而迂曲与变硬。

【主动脉粥样硬化】大都无特异症状。

主动脉粥样硬化还可以形成主动脉瘤，如发生主动脉瘤破裂可迅速致死。