

老年



医药学院 610212044828

LAO NIAN

老年

常见病防治(一)

于德民 卫丽军 刘汴生 张道鹏 程凯 沈凯 刘浩 编著



華齡出版社

老年健康生活丛书



医药学院 610212044828

老年常见病防治

(一)

于德民 卫丽军 刘沐生

张道鹏 程 凯 沈 凯

刘 浩 编著



华龄出版社

责任编辑：林欣雨

封面设计：多元素文化创意有限公司

责任印制：李未圻

图书在版编目 (CIP) 数据

老年常见病防治. 1 / 于德民等编著. —北京：华龄出版社，2011. 7

(老年健康生活丛书/常振国，张新建，卢祥之主编)

ISBN 978 - 7 - 80178 - 867 - 2

I. ①老… II. ①于… III. ①老年病：常见病-防治
IV. ①R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 180118 号

书 名：老年常见病防治 (一)

作 者：于德民 卫丽军 刘汴生 张道鹏 程 凯
沈 凯 刘 浩 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京画中画印刷有限公司

版 次：2011 年 7 月第 1 版 2012 年 3 月第 2 次印刷

开 本：880×1230 1/32 印 张：4.25

字 数：30 千字 印 数：1~5 000 册

定 价：20.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮编：100009

电 话：84044445 (发行部)

传真：84039173

编委会名单

主 编	常振国	张新建	卢祥之	
副主编	苏 辉			
编 委	刘 军	李鸿图	沈文博	陆 地
	胡敬云	侯 露	章鹏飞	曾成钢
	韩卫国	楼 云	腾矢初	潘晓玲
	魏 松	王 进	方 瑛	冯建华
	刘 静	杨晓峰	汪国新	孙 云
	何 斌	张 明	张 涓	张仲超
	张金元	陈 维	陈可之	罗北升
	胡 胜	聂振强	高 赛	黄凤兰
	曹新华	雪 村		



前 言

我国已进入老龄化社会，截止到 2009 年底，老龄人口已达 1.67 亿，占全国人口的 12.5%。其中，空巢老人占了 50%。据有关部门预测，今后高龄化、空巢化现象还将日益严重，老龄问题成为“关系国计民生和国家长治久安的重大问题”。让所有老人都能安享幸福晚年，建立积极、健康、科学、文明的生活方式，不仅是每一个老人的强烈愿望，更是每一个子女、每一个家庭、每一个单位以及整个社会的神圣责任！

随着我国国民经济的快速发展，人民生活水平有了很大的提高。人们对生活质量的要求也从仅仅满足温饱向更高层次迈进，特别是对文化休闲生活水平的要求越来越高。老年人同样如此，他们不仅要求物质生活的保障，还需要丰富多彩的精神生活的满足。但是，急速变化的社会环境，给老年人带来了许多问题，同时，老年人由于年龄及身体状况的限制，他们的需求也有其自身特点：比如，老年人对健康的需要、对安全的需要最为强烈；对社交



的需要、对学习新知识的需要相对较弱。又如，老年人获取各类信息的能力不强，需要社会在信息的提供方面给予更多的关照。作为专门为老年人出版图书的出版社，体察老年人的实际需要，满足老年人的日常需求是我们义不容辞的责任。为此，我们根据老年人的特点，策划了“老年健康生活丛书”，将老年生活中涉及的各个方面，诸如饮食营养、运动休闲、家庭急救、常见病防治、心理健康、居家安全、生活方式、合理用药等知识，约请有关专家参编了“九九康寿大系”及“九九夕阳红丛书”的部分内容，就相关问题提供了解决方法，帮助老年人打造健康的生活方式，为老年人健康长寿、安享晚年保驾护航。

考虑到老年人的自身特点、阅读习惯，本套丛书共分十册，每册3万余字，全部采用以图配文的形式，用大字号排版，四色印刷，使老年人在轻松的阅读中增长有益的健康知识与科普知识，并以此指导自己的生活。

榆林市委市政府历来对老龄工作十分重视，对老年人的健康生活非常关心，他们为本套丛书的出版提供了很大的支持。农工民主党文化工作委员会为书稿的组织给予了积极的帮助。在此一并表示感谢！



目 录

前列腺疾病	1
前列腺是个什么样的器官?	1
前列腺疾病会有哪些表现?	4
老年人易得哪些前列腺疾病?	8
前列腺疾病会对人体造成什么危害?	18
如何预防前列腺增生症?	20
如何预防前列腺癌?	25
你知道如何保护前列腺吗?	34
为什么说热水坐浴疗法有效?	37
怎样进行前列腺按摩?	39
前列腺疾病的饮食保健是什么?	40
前列腺疾病患者怎样进行运动保健?	44
脑中风	49
什么是脑中风?	49
脑中风有哪些形式?	50



脑中风的病因有哪些？	51
脑中风的危险因素有哪些？	53
急性脑中风的危险有多大？	56
脑中风发作前有哪些前兆？	57
脑中风后有哪些后遗症？	59
脑中风病人应如何掌握运动量？	62
怎样预防脑中风的发生？	63
预防脑中风有哪些保健按摩方法？	66
预防脑中风进行热水浴要注意什么？	69
糖尿病	71
什么是糖尿病？	71
糖尿病可以根治吗？	72
糖尿病分几种类型？	73
得了糖尿病怎么办？	76
糖尿病有哪些危害？	78
为什么说糖尿病是“富贵病”？	80
空腹血糖和哪些因素有关？	82
什么是餐后血糖？	84
哪些情况要想到有糖尿病的可能？	86



糖尿病治疗措施有哪些?	87
糖尿病可以预防吗?	89
理想体重是多少, 如何计算?	91
消化系统疾病	93
消化系统包括哪些器官, 其功能 是什么?	93
老年人消化系统的改变与特点是 什么?	94
老年人生活习惯与消化的关系是 什么?	102
老年人行为方式与消化系统疾病有 关系吗?	108
老年人心理状态与消化系统疾病有 关系吗?	111
不合理用药与消化系统疾病有关系吗? ...	114
消化系统疾病的常见症状都有什么?	116
如何预防消化系统疾病?	124



前列腺疾病

男人一过 40 岁，各个脏器的疾病就悄悄地跑上门来，尤其是到了 50 岁以后，前列腺疾病的麻烦就更加显得突出。



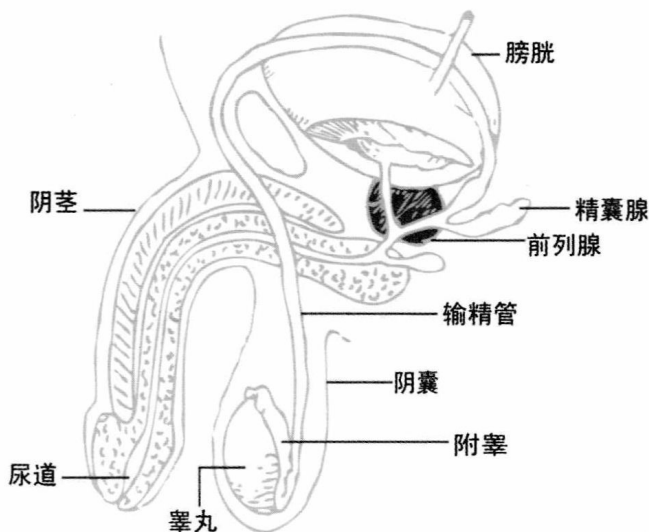
前列腺是个什么样的器官？

前列腺是男性特有的器官，它位于膀胱的下方，直肠的前面，形状像一颗栗子，大小约为 $4\text{cm} \times 2\text{cm} \times 3\text{cm}$ ，重量大约 25 克，是一个实心的腺体器官，尿道从前列腺中间穿过，就像一条穿山隧道。前列腺的主要功能还没有完全研究清楚，但已经知道它可以分泌特殊的液体成为精液的组成部分。当性高潮的时候，前列腺的肌肉收缩而排出前列腺液，前列腺液进入尿道，并在此与精囊液及精子汇合，共同构成精液。前列腺的



功能主要是分泌前列腺液，作为精液的重要组成部分，还可能起到保护生殖泌尿道免于遭受细菌侵犯的作用。

男性生殖系统



前列腺的发育与性激素有密切关系。其大小与重量随年龄而变化，小儿前列腺小，腺组织不发达，主要由肌组织和结缔组织构成。青春期的来临，随着性腺的发育，前列腺迅速发育增大，特别是腺组织，平均到24岁左右达最高峰。一般认为，50岁以后，前列腺出现极其缓慢的发育，分泌量逐渐减少。由于前列腺增殖和细胞凋



亡的不平衡，则可引起良性前列腺增生症。

前列腺的大小随年龄而改变，45岁后会缓慢增大，增大的前列腺会逐渐压迫走行其中的尿道，最终引起尿路梗阻。前列腺是一个十分复杂的器官，它由纤维肌肉和腺体两种组织构成。纤维肌肉组织占据了前列腺的大部分，使前列腺富有弹性、外表平滑。腺体部分组成很多微小叶，而每一个腺管内的柱状上皮细胞都具有分泌前列腺液的功能。前列腺的生长和发育被睾丸分泌的睾酮所调控，睾酮进入前列腺后被代谢为二氢睾酮（DHT），DHT再通过一系列细胞内“信使”最终作用于前列腺细胞的DNA，起到控制作用。

前列腺分泌的前列腺液略呈酸性，看上去是清亮、透明的，其中含有柠檬酸、酸性磷酸酶、钾、钙、锌等多种成分。前列腺液中的部分成分对尿道及生殖系统具有保护作用，使它们免受外来有害物质的侵犯，这其中最重要的是一种称为前列腺特异性抗原的蛋白酶，近年来发现这种酶



可以从血液中查到，并与前列腺癌、前列腺肥大的发生有一定关系，因此，它已经成为诊断、随访前列腺疾病的一种重要手段。



前列腺疾病会有哪些表现？

(1) 尿频：正常成年人白天排尿 4~6 次，夜间 0~2 次，每次排尿量约 300ml。尿频即排尿次数增多，每次排尿量减少，而 24 小时尿量正常。下尿路炎症刺激，有效膀胱容量减少或精神因素影响均可引起尿频。由于前列腺的特殊解剖位置关系决定，大部分前列腺疾病都可以引起不同程度的尿频，常见的有前列腺炎、良性前列腺增生症和前列腺癌等。夜尿次数增多为良性前列腺增生症的早期典型症状之一。

(2) 尿急及尿痛：尿急是指突然出现强烈尿意，往往无法控制而需要立即排尿。尿痛为患者排尿过程中及排尿终末时感到尿道和下腹部有明显的疼痛。尿急、尿痛、尿频往往同时存在，临



床称之为下尿路刺激症状，原因是膀胱、前列腺、尿道炎症刺激，膀胱容量减少，尿道痉挛所致。尿道疼痛的性质常为烧灼样疼痛，部分尿痛也可由精神因素所致。前列腺疾病除引起尿道疼痛以外，常伴有耻骨上区、腰骶部及阴茎头部的疼痛。

(3) 排尿踌躇无力：排尿时不能即刻排出，需要等待一段时间后才能排出，其原因可以是尿路梗阻，膀胱收缩无力，也可以是因尿道疼痛而



恐惧排尿所致。良性前列腺增生症、前列腺癌和前列腺炎等常存在排尿踌躇，精神因素影响也可以引起排尿踌躇。

（4）排尿滴沥不尽：排尿时尿液不能连续成线，排尿终末滴沥不尽。其原因是因排尿阻力增大或逼尿肌收缩无力所致。临床上见于前列腺体积增大而造成对尿道压迫，使尿液流出阻力增加及长期排尿费力，膀胱逼尿肌损害，良性前列腺增生症的前列腺突入膀胱形成尿道内口球形活瓣，可引起严重的排尿困难。

（5）尿潴留：尿液潴留于膀胱而不能排出称之为尿潴留。凡是因各种原因造成膀胱出口以下的梗阻和狭窄均可引起尿潴留。根据临床表现可分为急性尿潴留和慢性尿潴留两类。急性尿潴留为突然发生，患者十分痛苦，见于急性前列腺炎、前列腺脓肿及良性前列腺增生症等。由于大量尿液不能排出，膀胱内压力明显升高，壁变薄因而存在发生膀胱破裂的危险。慢性尿潴留，常由排尿困难发展而来，病程长，患者逐渐适应而



无明显膀胱胀痛感。膀胱内压保持高水平时可发生膀胱破裂的危险。慢性尿潴留，常有排尿困难发展而来，病程长，患者逐渐适应而无明显膀胱胀痛感。膀胱内压保持高水平时可发生不能随意控制的尿失禁，临床称之为充溢性尿失禁或假性尿失禁。如进一步发展可导致膀胱壁受损，形成膀胱小梁或假性憩室。如果输尿管膀胱连接部活瓣作用丧失而发生输尿管尿液返流，可造成输尿管肾盂积水，肾功能损害，临床上常见于良性前列腺增生症和前列腺癌等。

(6) 其他表现：前列腺疾病根据其对身体影响部位和程度不同，临床表现也不尽相同。急性前列腺炎常伴有发热、寒战、厌食、乏力等全身感染中毒症状，并可合并急性附睾炎、精囊炎，引起睾丸、附睾肿大。良性前列腺增生症、前列腺癌造成下尿路梗阻，严重时引起输尿管尿液返流、肾盂积水、肾功能损害。慢性尿潴留可引起继发感染及尿路结石。继发精囊炎可出现血精和射精疼痛。晚期前列腺癌可表现为腰骶部疼痛、



坐骨神经痛、骨折等转移症状。健忘、失眠、多疑、急躁、情绪变化等临床表现，则是慢性前列腺炎患者常有的伴随症状。



老年人易得哪些前列腺疾病？

前列腺增生

老百姓俗称的前列腺肥大在医学上称为前列腺增生（简称 BPH），是老年男性的常见病，随着社会老龄化、人均寿命延长，其发病率在逐年增加。多到什么程度，统计数据表明，40 岁以后，前列腺就开始缓慢地增生了。一般到了 50 岁，大约有 50% 的老年男性出现前列腺增生。60 岁发病率为 60%，70 岁发病率为 70%，而 80 岁以上的男性，前列腺增生的发病率甚至达到 88%~100%。前列腺增生是老年男性常见疾病，只要寿命足够长，几乎每个男人都会得前列腺增生。前列腺增生的病因至今还不是很清楚，而且也难以预防，目前认为，其发病可能与老年