

老年人

生活中最常见的

37种疾病防治

■常国良 李怀宽 编著



Laonianren

shenghuozhong zuichangjiande

37zhong jibing fangzhi

山西科学技术出版社

老年人

生活中最常见的

37

江苏工业学院图书馆
种疾病防治藏书章

■常国良 李怀宽 编著



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年人生活中最常见的 37 种疾病防治/ 常国良 李怀宽编著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2006.10

ISBN 7-5377-2825-9

I. 老... II. 常... III. 老年人 - 常见病 - 防治

IV.R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 096404 号

老年人生活中最常见的 37 种疾病防治

作 者: 常国良 李怀宽编著

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 15 号

编辑部电话: 0351-4922073

发行部电话: 0351-4922121

电子邮件: cbszzc2643@sina.com

印 刷: 太原市天和泰印务有限公司

开 本: 850×1168 1/32

字 数: 238 千字

印 张: 9.75

版 次: 2006 年 10 月第 1 版

印 次: 2006 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000 册

书 号: ISBN 7-5377-2825-9/R·1024

定 价: 18.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

内 容 简 介

全书分三部分对老年人生活中经常遇到的老年健康问题进行了概要性的阐述。

第一部分是老年健康教育。详细介绍了健康与健康教育的概念、内容与意义，使老年人认识到老龄化的趋势与现状，对衰老有一个正确的认识和良好的心态。

第二部分是常见老年病的介绍。由于老年人对一些常见疾病的表浅认识，而产生恐惧，增加心理压力，进而影响身心健康的情况较为常见，针对威胁老年人身心健康的心脑血管病、骨质疏松症、前列腺增生症等 30 余种疾病的基本常识、概念和防治措施进行了阐述。使老年人对疾病有一个正确的认识，从而解除心理压力，有利于疾病的治疗和提高老年人的生活质量。

第三部分介绍了老年保健知识。就老年人对药物进补及对药物依赖的错误观点进行了正面客观的讲解与引导。并就影响老年人生活质量的体育锻炼及注意事项、体格检查常识进行了简单明了的介绍。使老年人对药物的治疗作用和副作用有一个较为全面的认识，正确、合理地使用药物，掌握体育锻炼的量与度。



序

随着我国人口老龄化的发展，老年医学越来越受到重视。老年人身心素质下降，各系统功能衰退，重者导致失能；患病率、死亡率均随龄增长。老年医学的主要任务是如何加强老年健康教育，提高老年人的身心素质，提高生命质量，尤其是积极防治威胁老年人生命的心脑血管病和呼吸系统疾病、恶性肿瘤等疾病的防治，已成为老年医学与老年健康的主要任务。

为了促进老年健康教育工作，更好地为老年人提供优质的医疗保健服务，在医学硕士、常国良副主任医师的努力下，将素日对老年人的健康教育资料整理成册以资共鉴共勉，将为老年医学的发展做出一定的贡献。

全书内容观点新颖，涉及到的常见老年病，



老年人生活中最常见的 37 种疾病防治

均采用了国家《指南》、《规范》或《建议》，对老年人生活中经常遇到的老年健康问题进行了概要性的阐述。使老年人认识到老龄化的趋势与现状，对衰老和疾病有一个正确的认识和良好的心态，从而解除心理压力，有利于疾病的治疗和提高老年人的生活质量。同时就老年人对药物进补及对药物依赖的错误观点进行了正面客观的讲解与引导，并就影响老年人生活质量的体育锻炼及注意事项、体格检查常识进行了简单明了的介绍。使老年人对药物的治疗作用和副作用有一个较为全面的认识，从而正确、合理地使用药物，有力地促进了老年医疗保健工作。

在本稿即将付梓之际，对致力于老年医学的学者、同仁，表示诚挚的祝贺。

郭福积



目录

第一章 老年健康教育概述

- 第一节 老龄化现状与趋势 / 1
- 第二节 老年健康教育 / 5
- 第三节 老年人的心理健康教育 / 13
- 第四节 衰老与长寿 / 22
- 第五节 老年人合理用药 / 32
- 第六节 老年病的特点、预防与护理 / 52
- 第七节 老年性心脑血管病的防治 / 55

第二章 常见老年病知识

- 第一节 高脂血症 / 64
- 第二节 高血压病 / 72
- 第三节 冠心病 / 84
- 第四节 脑动脉硬化症 / 95
- 第五节 短暂性脑缺血发作 / 97
- 第六节 脑梗死 / 99
- 第七节 原发性脑出血 / 102
- 第八节 脑萎缩 / 105



老年人生活中最常见的 37 种疾病防治

- 第九节 老年痴呆症 / 110
- 第十节 老年抑郁症 / 122
- 第十一节 慢性肺源性心脏病 / 124
- 第十二节 突发性耳聋 / 127
- 第十三节 流行性感冒 / 129
- 第十四节 肺炎 / 136
- 第十五节 慢性阻塞性肺疾病 / 139
- 第十六节 食管憩室 / 142
- 第十七节 急性胃炎 / 144
- 第十八节 慢性萎缩性胃炎 / 146
- 第十九节 老年消化性溃疡 / 148
- 第二十节 功能性腹泻 / 150
- 第二十一节 功能性便秘 / 152
- 第二十二节 脂肪肝 / 156
- 第二十三节 药物性肝病 / 158
- 第二十四节 胆石症 / 160
- 第二十五节 胆心综合征 / 162
- 第二十六节 胰腺癌 / 164
- 第二十七节 甲状腺功能减退症 / 167
- 第二十八节 糖尿病 / 170



- 第二十九节 老年糖尿病 / 177
- 第三十节 老年性白内障 / 180
- 第三十一节 老年性皮肤病 / 186
- 第三十二节 神经性皮炎 / 188
- 第三十三节 前列腺增生症 / 190
- 第三十四节 老年人泌尿系感染 / 193
- 第三十五节 常见老年关节病 / 197
- 第三十六节 风湿性多肌痛 / 209
- 第三十七节 骨质疏松症 / 212

第三章 老年保健

- 第一节 老年健康检查 / 222
- 第二节 老年人健康检查常识 / 229
- 第三节 药物不良反应 / 243
- 第四节 老年人跌倒事件的健康教育 / 255
- 第五节 老年人口腔保健 / 259
- 第六节 老年呼吸系统保健 / 263
- 第七节 老年心血管系统保健 / 266
- 第八节 老年人锻炼注意事项 / 273



第四章 常用药物简介

- 第一节 抗高血压药 / 279
- 第二节 抗心绞痛药 / 284
- 第三节 抗心律失常药 / 286
- 第四节 调血脂药 / 287
- 第五节 维生素类药物 / 288
- 第六节 呼吸系统常用药物 / 293

参考资料 / 296



第一章 老年健康教育概述

第一节 老龄化现状与趋势

一、老龄化现状与趋势

(一) 老龄化现状

人口老龄化是指人口统计中老龄人口增加的发展趋势。现行国际标准是凡 60 岁以上老年人口达到总人口数的 10%，或 65 岁以上老年人达到 7%，就认为是人口老龄化社会。人口的老龄化是一个逐渐发生的社会现象，最早出现老龄化的国家是法国，其后瑞典、挪威也相继进入老龄化国家行列。各国的人口老龄化发展是缓慢渐进的，在国家和地区之间老龄化的现状与发展趋势是不平衡的。

联合国、世界银行和美国人口咨询机构及一些人口学家根据世界人口增长率发展趋势，作出估计：2000 年世界人口平均寿命为 63.9 岁，2025 年为 70.4 岁。人类的平均寿命日益增加，老年人口的绝对数与相对数也均在增加。据有关资料显示，1970~2000 年，60 岁以上老年人口增长率为 19.7‰；20~50 岁人口增长率为 19.0‰；19 岁以下成年人口增长率为 13.6‰；可见老年人口的增长率明显高于其他人口的增长率。

由于社会的安定，经济的发展和计划生育政策，本世纪我国将成为世界上人口老龄化最快的国家之一。老年人口将大约以每年 3% 的速度递增，并且老龄人口中高龄人数的增长更快，老年人口将超过其他年龄群体。上海是我国第一个老龄化城市，1982 年已近 12%，1998 年达 16%。据中国老龄科学研究中心数据，截止 2003 年底，我国 60 岁以上人口已超过 1.43 亿，约占



老年人生活中最常见的 37 种疾病防治

全国总人口的 11%；65 岁以上人口 692 万，占总人口的 5.32%。

（二）老龄化趋势

全国老龄工作委员会办公室最近发布的《中国人口老龄化发展趋势预测研究报告》中指出：目前，中国已有 21 个省（区、市）成为人口老年型地区。自 1982 年第三次人口普查到 2004 年的 22 年间，中国老年人口平均每年增加 302 万，年平均增长速度为 2.85%，高于 1.17% 的总人口增长速度。2004 年底，中国 60 岁及以上老年人口达到 1.43 亿，占总人口的 10.97%。老龄化水平超过全国平均值的有上海（18.48%）、天津（13.75%）、江苏（13.75%）、北京（13.66%）、浙江（13.18%）、重庆（12.84%）、辽宁（12.59%）、山东（12.31%）、四川（11.59%）、湖南（11.51%）和安徽（11.18%）等 11 个省市。

人口老龄化给中国的经济、社会、政治、文化等方面的发展带来了深刻影响，庞大老年群体的养老、医疗、社会服务等方面需求的压力也越来越大。据测算，老年人消费的医疗卫生资源一般是其他人群的 3~5 倍。

《报告》认为，21 世纪的中国将是一个不可逆转的老龄社会。从 2001 年~2100 年，中国的人口老龄化发展趋势可以划分为三个阶段：

第一阶段，从 2001 年~2020 年是快速老龄化阶段。这一阶段，中国将平均每年增加 596 万老年人口，年均增长速度达到 3.28%，大大超过总人口年均 0.66% 的增长速度，人口老龄化进程明显加快。到 2020 年，老年人口将达到 2.48 亿，老龄化水平将达到 17.17%，其中，80 岁及以上老年人口将达到 3067 万人，占老年人口的 12.37%。

第二阶段，从 2021 年~2050 年是加速老龄化阶段。伴随着 20 世纪 60 年代~70 年代中期的新中国成立后第二次生育高峰人群进入老年，中国老年人口数量开始加速增长，平均每年增加



620 万人。同时，由于总人口逐渐实现零增长并开始负增长，人口老龄化将进一步加速。到 2023 年，老年人口数量将增加到 2.7 亿，与 0~14 岁少儿人口数量相等。到 2050 年，老年人口总量将超过 4 亿，老龄化水平推进到 30% 以上，其中，80 岁及以上老年人口将达到 9448 万，占老年人口的 21.78%。

第三阶段，从 2051 年~2100 年是稳定的重度老龄化阶段。2051 年，中国老年人口规模将达到峰值 4.37 亿，约为少儿人口数量的 2 倍。这一阶段，老年人口规模将稳定在 3~4 亿，老龄化水平基本稳定在 31% 左右，80 岁及以上高龄老人占老年总人口的比重将保持在 25%~30%，进入一个高度老龄化的平台期。

（三）我国人口老龄化特点

与其他国家相比，中国的人口老龄化具有以下主要特征：
①是老年人口规模巨大；②是老龄化发展迅速；③是地区发展不平衡；④是城乡倒置显著；⑤是女性老年人口数量多于男性；⑥是老龄化超前于现代化。

2030 年~2050 年是中国人口老龄化最严峻的时期。一方面，这一阶段，老年人口数量和老龄化水平都将迅速增长到前所未有的程度，并迎来老年人口规模的高峰。另一方面，2030 年以后，人口总抚养比将随着老年抚养比的迅速提高而大幅度攀升，并最终超过 50%，有利于发展经济的低抚养比的“人口黄金时期”将于 2033 年结束。总的来看，2030~2050 年，中国人口总抚养比和老年人口抚养比将分别保持在 60%~70% 和 40%~50%，是人口老龄化形势最严峻的时期。从时间表上看，留给我们的准备时间只有短短的 25 年。联合国和有关国际组织警示的：人口现象是一个长周期事件，解决人口问题必须要有足够的提前量。

21 世纪，中国社会经济发展的战略目标是在 2020 年实现全面小康，在 2050 年基本实现现代化，2050 年以后进而实现中华



民族的伟大复兴。要实现这一宏伟目标，就必须积极应对人口老龄化迅速发展的严峻挑战。

二、人口老龄化的医学问题

人体老化的核心问题是基因表达和基因调节能力下降或失去平衡，改变蛋白代谢和细胞变性，导致机体各系统和器官的功能从最佳状态转向衰退性变化。老年人的医学问题与衰老期的身心素质密切相关。

（一）各系统的生理活动机能降低

机体以 30 岁时各系统的作业能力为 100%，到 80 岁时，出现明显的功能低下；一些生理指标随年龄的增长而增高，是老化的另一种表现；如收缩压、胆固醇、甘油三酯等。

（二）增龄性失能

人到老年，生活能力下降是与机体各器官功能不同程度下降相伴随的，增龄与失能有明显的相关性。

（三）老年相关疾病随龄增加

老年人机体的变化是退行性改变，几种致死性疾病的患病率明显上升。约 70% 以上死于恶性肿瘤、冠心病、脑血管病和呼吸系统疾病。

（四）死亡率与年龄的关系

有研究表明，35 岁以后，年龄每增长 5 岁，死亡率将成倍增长；高龄老人死亡率随年龄增长的态势更为明显。

老年人身心素质下降，各系统功能衰退，重者导致失能；患病率、死亡率均随龄增长。老年医学的主要任务是如何加强老年健康教育，提高老年人的身心素质，提高生命质量，尤其是积极防治威胁老年人生命的恶性肿瘤、心脑血管病和呼吸系统疾病。



第二节 老年健康教育

由于我国人口平均寿命逐渐延长,老年人口逐年增多,因此人口老龄化问题已经成为我国社会的重要问题,并引起有关方面的关注。人体的衰老是一个随年龄增长而逐渐演变的过程,一般依照年龄划分为衰老前期(40~65岁)与衰老期(65岁及以上)。老年保健的目的是从老年的生理特点出发,研究老年人生理、心理及社会因素对其健康的影响,并采取必要的措施以改善老年人的健康,提高老年人的体质,延长其寿命。

一、老年人的定义

人进入老年后都会出现生理老化,加之储备力的消失,进而出现病理老化,故易患病,生理老化虽为老年人所共有,但也因人而异,因而尽管在年龄上相仿,其生理上、功能状态上的个体差异却很大。虽然如此,仍可从年龄上给老年人划一个界线,即60岁以上的人称为老年人。

英国《卫报》提出了新的观点,该报根据爱尔兰都柏林大学三一学院神经学研究所所长伊恩·罗伯逊教授的观点,认为无论是从生理还是心理角度看,80岁才是老年的开始。罗伯逊教授从1984年开始研究年龄对大脑的影响,当时的中风患者的平均年龄是72岁,到了1999年,其平均年龄为82岁,提示人们的身体机能年轻了10岁左右。

罗伯逊教授还就如何保持年轻的问题提出了七点建议

* 有氧运动对保持年轻可能是最重要的,大脑的功能和结构与运动有密切关系。

* 精神刺激很重要,人们可以通过脑部锻炼减缓认知能力的衰退。

* 新知识的学习很重要,学习对大脑有非常积极的生理作



老年人生活中最常见的 37 种疾病防治

用。

* 长期处于高度压力之下会对大脑、尤其是记忆力造成负面影响。

* 丰富的社交生活能更长久地保持大脑敏锐。

* 健康的饮食，多吃水果、蔬菜和鱼肉能有效地减缓老年认知能力的衰退。

* 最后，要自己觉得自己年轻。

二、健康与健康教育

(一) 健康的定义

健康是一个动态的概念。人类的健康观是随着社会的发展和水平的提高而不断变化的。20 世纪以前，人们对健康的认识就是不生病，仅此而已。

随着现代社会经济和科技的发展，特别是医学的进步，人们对健康的观念不断更新。世界卫生组织（WHO）对健康下的定义是：“健康不仅是没有疾病和虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应能力上的完好状态。”

1990 年，世界卫生组织在对健康定义的阐述中，又在此基础上增加了道德健康。所谓道德健康，就是指不能损害他人利益来满足自己的需要，能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。

10 年后，即 2000 年，世界卫生组织又提出了“合理膳食，戒烟，心理健康，克服紧张压力，体育锻炼”的促进健康新准则。

这说明健康不仅有其生物学的内容，也有社会学和心理学的的内容。因此，实现健康目标的手段除了生物学手段如药物、手术、新设备、新技术外，还需要心理治疗、行为纠正、营养调整、健身锻炼、和自我保健等措施。健康不仅属于个人，也

老年人生活中最常见的 37 种疾病防治



属于全社会、全人类，是人类生存和生产力发展的基本要素之一。健康不仅要追求身体和精神的良好状态，而且要寻求社会的整体健康，因此，健康教育就显得非常必要。

（二）健康教育

健康教育是通过有计划、有组织、有系统的教育活动，从而促使人们自愿采用有利于健康的行为，消除或降低危险因素，预防疾病，降低发病率、伤残率和死亡率，提高生活质量。

健康教育是一种有明确目标或目的的教育活动，强调改变人们的行为，消除或降低危险因素，预防疾病，促进健康，以提高生活质量为目的。为了达到这一特定的目的，健康教育必须经过周密的规划、要有领导的支持和群众的参与。

健康教育的基本手段是：信息传播、行为干预、社区组织。

（三）老年健康教育的意义

随着老年人口的增加，老年人的顾虑，更多的不是死亡，而是由疾病带来的痛苦。因此，老年人的健康问题成为了突出问题。60 岁以上的老人患有各种疾病的约占 70%，且所患疾病也较为复杂，多为心脑血管病，慢性呼吸系统病及肿瘤等，而这些疾病与人们的生活方式和行为有密切关系。通过老年健康教育，把健康信息传递给他们，以强化老年人的健康行为，在降低这些老年性疾病的患病率方面，有很大的社会效益和经济效益。提高老年人的生命素质和生活质量，使他们健康长寿，幸福地度过晚年，是医务工作者责无旁贷的义务。

（四）老年健康教育的任务

1. 提高老年人保健防病的知识 传播这些知识，组织老人进行保健知识教育是一种主要形式。其目的是引导老人具有正确、良好的健康行为。提高和培养老年人对疾病和健康状况的自我诊断和自我保健能力是老年健康教育的一个主要目的，也是健康教育要达到的最终目标，它的意义就是要使老人去除