



Gei Laoba Laoma
De Baojian shouce

给老爸老妈的

保健手册

- 老年人的合理营养与膳食 ● 老年人体育与运动处方
- 老年人合理用药 ● 老年人健康体检
- 老年人心血管系统疾病的防治 ● 老年人糖尿病的防治
- 老年人骨关节疾病的防治 ● 老年人脑血管病的防治

○ 主编 刘朝晖





前 言

由于现代社会的生活节奏、生活方式及环境污染等原因，使老年人的健康问题变得十分突出，高血压、冠状动脉硬化性心脏病、糖尿病及肿瘤等常见老年疾病的发病率明显增高。如何提高老年人晚年的生命质量和生活质量，越来越引起人们的关注。老年人的医疗保健需求日益增长，向老年人普及医疗保健知识，正确认识老年常见病的防治、康复和保健，配合医护人员治疗疾病，延缓衰老，对老年人的健康长寿非常有意义。而关注老年人的健康，也体现出子女对父母的关爱。为此，我们编写了《给老爸老妈的保健手册》一书。本书的编写者均是从事老年病临床医疗和护理工作多年的专家，深深感到老年病预防与保健的重要性，而疾病的预防过程主要是老年人自己的主动参与。本书内容编排注意科学实用，结合现代医学老年病诊治新进展，系统介绍老年病的防治与生活保健知识。编写者运用通俗易懂的语言介绍了多种常见老年病的基本概念、临床表现、诊断、治疗要点和预防方法等方面的内容，力求老年人在了解疾病的基础上，从如何预防疾病和自我保健



为起点，充分认识祖国医学“未病先防，既病防变”的思想，强调自我保健为主，采纳健康的生活方式，使老年人达到治疗康复与老年养生的目的。

本书既适合老年人了解疾病与健康方面的科学知识，作为老年朋友的自我保健读物，也适合初级医护人员和基层医疗单位工作参考之用。

编者

2009.1



目 录

上编

1. 老年病与老年亚健康 (2)
2. 老年人健康体检 (15)
3. 老年人的合理营养与膳食 (20)
4. 老年人的睡眠与休息 (37)
5. 老年人体育与运动处方 (46)
6. 老年人合理用药 (57)
7. 老年人的心理特点与护理 (79)
8. 老年人的安全护理 (87)
9. 老年人排便异常的护理 (96)

下编

10. 老年人心血管系统疾病的防治 (106)
11. 老年人呼吸系统疾病的防治 (131)
12. 老年人糖尿病的防治 (150)
13. 老年人消化系统疾病的防治 (169)
14. 老年人脑血管病的防治 (196)



15. 老年人痴呆症的防治	(208)
16. 老年人泌尿系统疾病的防治	(219)
17. 老年人肾脏病的防治	(248)
18. 老年人常见血液病的防治	(266)
19. 老年人骨关节疾病的防治	(286)
20. 老年人常见眼病的防治	(304)
21. 老年人精神疾病的防治	(340)
参考文献	(364)





上 编



1. 老年病与老年亚健康

随着科学技术日益进步，生活水平提高，人类的平均寿命日益延长。目前北美和多数欧洲国家以 65 岁为界，超过此限为老年人。我国以 45~59 岁为老年前期，60~89 岁为老年期，90 岁以上为长寿期。世界人口的老龄化和个体的衰老，成为社会中严峻的现实，带来了如何向老年人提供医疗保健的问题。

● 老年病

一、老年病的特点

老年病又称老年疾病，是指人在老年期所患的与衰老有关的疾病，老年多发病和常见病有自身的特点。其防治不仅包括老年学及老年病学的内容，如老年人健康、衰老机制、疾病诊断和治疗等多方面，也包括老年心理学、老年人护理、康复医学、社会服务、老年社会学等。

老年病包含的疾病范围相当广泛，大体上可分为 3 类：



①仅发生在老年期，由于机体老化而导致的疾病，如：老疣、老年性白内障、绝经后阴道出血症、前列腺增生症、老年性痴呆等。②多发生于老年期，发生与机体老化后抗病能力下降有关的疾病，如冠状动脉硬化性心脏病、慢性支气管炎、高脂血症、恶性肿瘤、脑卒中（中风）、脑萎缩等。③老年与青、中年期同样容易发生，但具有不同于青、中年期发病特点的疾病，其中不少是青、中年时期疾病的延续，如：老年性肺炎、消化性溃疡、慢性胃炎、慢性肾炎、糖尿病、类风湿性关节炎、肺气肿、颈椎病等。

我国老年人易患的疾病依次为肿瘤、高血压与冠状动脉硬化性心脏病、慢性支气管炎与肺炎、胆囊病、前列腺增生、股骨骨折与糖尿病等。而病死率的高低依次为肺炎、脑出血、肺癌、胃癌、心肌梗死等。

老年期疾病的特点：①多病性。同一人常同时患有多种疾病，在症状和体征方面相互影响，使临床表现更加复杂。②不典型性。老年人的多病性是临床表现不典型的原因之一。老年人体温调节能力低，发热不如年轻人明显，甚至在严重感染时也是如此。对冷的反应也差，容易发生低温状态而不自觉。老年人对疼痛的反应较差，尤其是合并有糖尿病者，剧烈疼痛的疾病，如心肌梗死、肠穿孔、骨折等可能仅有轻微不适。无痛性心肌梗死常见于老年人。③发病快、病程短。老年人脏器储备功能低下，一旦应激，病情迅速恶化，原来处于勉强平衡状态的某些脏器功能，容易在发病后迅速衰竭。④易有意识障碍。高龄患者不论患有何种疾病，都容易发生意识障碍，老年人脑血管



硬化、血压改变、感染、毒血症和电解质紊乱等均是重要因素。在分析老年人意识障碍时，必须排除医源性因素，如服用安定、抗抑郁药等所致作用。⑤容易引起水、电解质紊乱。老年人脏器呈萎缩状态，由于口渴中枢敏感性低，因此饮水量不多，轻微原因即可引起水、电解质失调。故应注意老年人皮肤弹性、舌的干燥与否，以及有无少尿和体重减轻。部分老年人肾功能减退多较隐匿，不做化验很难发现，对老年人肾功能变化应格外警惕。⑥容易发生全身衰竭。所谓“老死”，实际上并非无病。高龄老人活动能力减退，长期卧床，逐渐食欲减退，饮水量减少，此类老年人的血钾、血钠较低，尿素氮较高，而血清白蛋白较低，各脏器功能虽未明显衰退，而内环境的稳定性已有改变，器官储备功能下降，机体免疫力也较青年人低，一旦受到外界应激因素，如感染或创伤，器官的损伤可以序贯地发生2个或2个以上的器官功能衰竭，如累及心、脑、肾、肺等4个以上的器官损伤，治疗较为困难，预后差。⑦容易发生后遗症和并发症。由于长期卧床，可以引起坠积性肺炎、便秘，也可引起肌肉萎缩和体位性低血压，肢体挛缩、骨质疏松、褥疮、静脉血栓形成和肺梗死等。⑧老年人对治疗的反应不同，具个体化的特点。

二、老年病的诊断

部分老年人由于耳聋、记忆力减退、意识混乱，故病史的叙述可能比较混乱，重点不突出，必须系统而详细地



进行询问，必要时由单位或家属进行补充。对于用药情况，尤其要详细询问，部分老年人对用药情况表述不清，甚至表述错误，需注意。

对老年人体格检查，需仔细观察皮肤、口腔黏膜与舌，有助于了解失水及营养不良，颈部淋巴结与甲状腺需详细扪诊。老年人颈椎病常引起神经症状。检查胸部时需观察有无桶状胸。注意检查颈动脉、足背动脉搏动情况，下肢有无水肿，肢体颜色、皮温是否正常，双下肢是否对称。

实验室检查在老年人的应用，由于多种因素问题比较复杂。各项检查在老年人的“正常范围”并不十分明显。化验结果在老年人可能受多种疾病和治疗的非特异性影响。对老年人心电图检查应列为常规。B超为无创性检查，对发现消化系、泌尿系疾病有帮助。镇静胃镜、肠镜或无痛胃镜、无痛肠镜的开展，使之副作用减少，已可在老年人大规模使用，以了解有无食管、胃、十二指肠、结肠疾病。

老年病的诊断需注意老年的多病性，因此不能满足于一种疾病的诊断，应尽力寻找可能并存的疾病。由于老年病的不典型性，实验室检查非常重要。部分肿瘤早期没有症状，仅表现为肿瘤指标高，其后再通过B超、X光、CT、胃镜、肠镜等得到诊断。

三、老年病的药物治疗

老年人用药的特点：①老年人常患有多种疾病，故常同时服用多种药物，因此易发生药物之间相互作用及不良



反应。②老年人患慢性病为多，服药时间长，一方面易产生药物蓄积作用而出现毒副反应，另一方面也可能产生对药物的耐受性，使机体对药物敏感性降低，治疗作用减弱或消失。③老年人体弱多病，常年用药，记忆力降低，用药依从性差，常常不能按医嘱用药或随心所欲，自行其是，随意减少用药品种和用药次数，这样不但影响治疗效果，还会使机体对某些药物的敏感性下降。④由于老年人的视力、听力、近期记忆力下降等特点，有时会导致对药物作用、剂量、用法、注意事项和副作用了解不够，以及对医生的医嘱理解错误，导致错误用药。

四、老年病的预防

老年病重在预防。早诊断、早治疗非常重要。定期体检对于早期发现老年性疾病非常重要。部分肿瘤患者早期没有症状，仅通过体检发现；部分糖尿病患者也无“三多一少”的临床症状，仅通过查空腹血糖、餐后血糖得到确诊。

老年患者应注意保持情绪乐观，避免情绪剧烈波动；注意适当体育锻炼，有氧运动，增强体质；注意合理膳食，戒除吸烟等不良嗜好，避免有害刺激；保持个人卫生，避免长期卧床以及呼吸道感染、便秘、过劳跌倒及其他意外刺激发生。

高血压、糖尿病、高血脂在老年患者发病率较高。对于高血压、高血糖、高血脂、吸烟等危险因素早期干预可



有效降低心脑血管事件的发生。对糖尿病高危人群，进行空腹血糖、餐后血糖检测，可提高糖尿病的早期诊断率。对于糖耐量异常患者，进行早期干预甚至药物治疗，可减少糖尿病的发病。通过体育锻炼、接种“流感”疫苗等预防呼吸道感染。

●老年亚健康

老年亚健康（sub health）状态一般认为是指老年人处于健康与疾病之间的健康低质量状态及其体验。亚健康主要表现在人们的身体、心理及社会行为等几个方面。在经济发达地区和大城市，表现出“亚健康”状态的老年人越来越多。亚健康又称第三状态，也称灰色状态、病前状态、亚临床期、临床前期、潜病期等，即无临床症状或症状感觉轻微，但已有潜在病理信息。据世界卫生组织一项全球性调查结果表明，全世界 75% 的人处于亚健康状态。国外研究表明，造成亚健康的因素之一是人的自然衰老，成年人的亚健康状态随年龄的增长日益突出，这是由于人体抗衰老因子在 25 岁时最多，其后每 10 年减少 20%。老年人由于受遗传、环境、营养、经济条件、生活习惯、性情素养、文化修养、药物、体育活动和所处社会生活地位与角色的变化等多种因素的影响，表现出烦恼、空虚寂寞、失眠健忘、情绪抑郁、失落、活动能力下降、体力不支、应激能力下降等一系列的亚健康症状。从生理性衰老的角度来



看，老年化过程对健康构成威胁，老年人的细胞、组织与器官在形态与功能上随年龄增加引起一系列退行性变化，导致全身各个系统功能、适应能力、储备能力和防病能力日趋下降。即使健康的老年人，实际上也都存在或多或少潜在的功能不全。老年期除了逐渐或同时发生生理性衰老和病理性衰老之外，在心理和社会关系方面也有明显变化，这些因素都构成了老年人亚健康的诱因。

一、老年亚健康状态的分型

老年亚健康状态可分为 3 种类型，以躯体症状为主的生理性亚健康状态，以心理症状为主的心理性亚健康状态，以人际交往中的不良症状为主的社会适应性亚健康状态。

1. 生理性亚健康 衰老随着高龄越来越明显，主要表现在形态的老化，如皮肤松弛发皱、出现老年斑、骨松脆变形、关节变硬、身高下降、脑动脉硬化、呼吸系统功能降低和消化系统退化等，这是生理性衰老。生理性亚健康主要表现在功能上，如乏力困倦、肌体酸痛、失眠憔悴、功能下降、功能紊乱等。处于“亚健康”的老年人经常感到体力不支、容易疲劳，不想多动，缺乏活力。经常感到头昏眼花，总有睡意，去医院检查也查不出什么病来。有的经常失眠，睡不长，睡不深。功能下降的一个显著特征就是抵抗力下降，容易受感染，易患感冒，感冒难以恢复等。

2. 心理性亚健康 心理因素是致病的重要因素。精神上的沉重负担，内心的矛盾冲突，均可不同程度地影响人



的健康。一个人的心理能力是随着年龄的增长而衰退的，包括感觉的准确性和速度、推理、记忆和学习能力的减退，这种衰退因不同的健康状况、教育程度和适应能力而呈现不同的过程。老年期由于社会角色的变化，社会地位、工作和生活方式的改变，使一部分老年人心理不适应。有的老年人性格内向，平时很少与人交往，喜欢独处，心情苦闷，郁郁寡欢。有的老年人从领导岗位上退下来，对职位、权力和地位的丧失有失落感。有的老年人退休后与熟悉的同志接触少了，新的朋友圈尚未建立，子女长大成人离开家庭，从而产生“孤独感”。这些忧郁感、失落感、孤独感等心理情绪交织在一起，容易产生不同程度的孤独、空虚、苦恼、不安等消极心理状态。消极心理既是亚健康的表现，也是导致疾患的诱因。

3. 社会适应性亚健康 人到老年，将面临许多新的情况和新的问题。老年人必须自觉地适应变化的客观情况，这是老年社会化过程。有一些老年人则发生社会化障碍，表现为“退休综合征”。一些老年人感到很不适应，以往工作紧张，很有规律，也很充实。现在不必上班，心里失落，无所事事，惆怅骤至，从较多的人际交往到狭小的家庭圈子，这种生活方式、交往方式的变化，许多老年人感到茫然，产生烦躁、抑郁情绪，身体不适。同时，一定范围和程度上的老年歧视，也是引起老年社会化障碍的重要原因。



二、老年亚健康干预对策

(一) 老年生理性亚健康干预对策

1. 定期体检是自我保健的主要环节 经常了解自身的呼吸、脉搏、血压、大小便情况，发现异常情况及时做好记录，注意安排好饮食和休息。每年至少进行一次健康检查，了解全身主要器官如心、脑、肺、肝、胃、肾的功能情况。发现异常时应在医师的指导下采取针对性措施进行调理，定期体检最好固定医院，完整保存好各种检查资料，以便对比分析，有针对性地采取预防行为，做到防患于未然。

2. 加强健身活动 体育健身活动是提高老年人健康水平，促进老年人从亚健康状态走向健康状态的最佳方法。国内外研究表明经常进行体育运动可以保持机体的功能状态或减缓其衰老，减少老年性慢性疾病的发生。老年人亚健康状态的抗衰保健可采用气功、太极拳等健身方法，气功以阴阳五行、脏腑经络为理论基础，以气为动力，在安静和放松的状态下，经过调身、调心、调息，进行自我调整、自我控制、自我修复、自我建设，达到健康长寿、防治疾病的目的。老年人从事健身活动时，应根据健康及体质状况安排适当的运动强度和时间。

3. 平衡膳食，合理营养 钙在防治骨质疏松方面有积极的作用，有调查显示我国老年人钙摄入不足，应注意补充。铬元素摄取不足和排出的增加，可能是近年来糖尿病发病率增高的原因之一。部分老人有食素习惯，导致脂溶



性维生素摄取不足，造成营养不良，加速衰老的进程。现代农业科学技术使得水果、蔬菜、动物的成熟期缩短，营养成分偏低，造成了很多人体重要营养素的缺乏。老年人膳食提倡规律性、科学性和合理性，要搭配合理，变化多样，少盐少糖，多吃一些高蛋白的食物如豆制品、鱼和水产品等，多吃新鲜的蔬菜、瓜果，力求摄取的营养素种类齐全、数量充足、比例适当、供需平衡。

4. 认识自己的生理周期 注意观测自己一天中心理状态和精力充沛程度是怎样变化的。大多数人在午后达到精力的高峰，但也有个体差异，可以连续记录自己一天的心理状态、清醒程度和对事物反应的敏捷度，找出自己的精力变化曲线，然后合理安排每日的活动，使自己的身体得到充分的休息与活动。

（二）老年心理性亚健康的干预对策

1. 调节改善身心健康，达到心理美容的目的 健康-亚健康-疾病三者之间是可以互相转化的，亚健康的出现与长期的心理紧张状态密切相关。保持健康的心理状态对于预防亚健康至关重要。调适心理，自我保健，预防亚健康状态，一定要采取乐观向上的人生态度。“知足者常乐”的积极含义是要适应客观环境，依照情况的变化办事，不固守旧的习惯观念，不超越客观条件，勉强去做办不到的事情。乐观豁达，心理压力就会减轻，才能促进躯体、心理和社会适应方面的健康和谐。

2. 精神心理疗法（心理调节法） 是指经过训练的专业