



老年生活丛书

LAONIAN SHENGHUO CONGSHU

金

色

二

晚年霞

老年医疗保健卷



老年

是人体机能慢慢衰老的过程
人体各个器官的功能和组织也进入

衰老

远离疾病，除了合理膳食，心情愉快，热爱运动，还必须对各种疾病

做好预防工作

才能

健康，长寿

让

生命之树常青



冯亚平等编著

YILIAO BAOJIAN

上海远东出版社

浦东电子出版社

金色晚霞

老年医疗保健卷

 上海连东出版社

 浦东电子出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年医疗保健/冯亚平编. —上海: 上海远东出版社, 2003

(金色晚霞)

ISBN 7-80661-813-9

I. 老... II. 冯... III. ①老年病-防治②老年人-保健 IV. R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 036371 号

金色晚霞 (老年医疗保健卷)

编 者/熊华堂 刘蕴兰 冯亚平 袁琼嘉等

策 划/泽雨文化

责任编辑/马 赛 特约编辑/达 宁 装帧设计/郭 川

版式设计/华 阳 责任校对/何文雯

出 版/上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

 浦东电子出版社

(201203) 中国上海市浦东郭守敬路 498 号

<http://www.pdep.com.cn>

发 行/浦东电子出版社

制 版/成都华宇电子制印有限公司

印 装/四川省卫生干部学院印刷厂

版 次/2003 年 6 月第 1 版

印 次/2003 年 6 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32 字 数/900 千字

印 张/47.75 印 数/1-3000

ISBN 7-80661-813-9

R·79 定价: 116.00 元 (四册)

版权所有, 翻印必究。如有印装质量问题, 请与印制厂联系调换。

地址: 成都汪家拐街 16 号。 邮编: 610045。

前 言

盛世享高龄，盛世多长寿，我国逐渐步入老龄社会。党和政府对老年人的健康特别关心，老年人对自身的健康也特别关注，这是社会进步的表现。生活在今天的老人应该说可喜可贺。

为了系统地、科学地为老年朋友提供自我保健的指南，我们特约请国内权威人士精心编写了这套书，从心理、营养、运动、疾病四个方面进行了详细阐述。老年朋友在日常生活中若按以上四个方面多关注自己，选择书中可操作部分付诸实践，老年朋友一定会享有健康、快乐、长寿的金色晚年。

祝老年朋友们健康、快乐、长寿！

编 者

目 录

前 言	(1)
第一章 揭秘老年	(1)
第一节 什么是老年	(1)
第二节 老年的生理特征	(5)
一 神经系统	(6)
二 循环系统	(7)
三 呼吸系统	(7)
四 消化系统	(8)
五 泌尿生殖系统	(10)
六 骨骼肌肉系统	(10)
七 内分泌系统	(11)
八 五官及皮肤	(11)
第三节 老年健康及影响因素	(12)
第四节 健康的老年人	(14)
第二章 老年疾病信息	(18)
第一节 体温异常	(18)
第二节 头晕 晕厥 昏迷	(19)
第三节 疼痛	(22)
一 头痛	(22)
二 胸痛	(23)

三	腰背痛	(24)
四	四肢及骨关节痛	(25)
五	腹痛	(25)
六	排尿痛	(27)
第四节	尿异常	(27)
第五节	出血	(28)
一	口腔出血	(28)
二	鼻出血	(29)
三	咯血	(29)
四	呕血	(29)
五	便血	(30)
六	尿血	(31)
七	阴道出血	(31)
第六节	咳嗽	(32)
第七节	呼吸困难	(33)
第八节	紫绀	(34)
第九节	心悸	(35)
第十节	恶心 呕吐	(36)
第十一节	腹胀 腹泻	(37)
第十二节	黄疸	(39)
第三章	老年就医及用药要点	(41)
第一节	老年就医细则	(41)
一	就诊医院的选择	(41)
二	就诊注意事项	(42)
第二节	老年用药须知	(47)
一	用药要点	(47)

二	用药注意事项	(49)
第四章	解读诊断依据——怎样读化验单	(56)
第一节	血液学检查	(56)
一	红细胞 (RBC) 计数和血红蛋白 (Hb)	(57)
二	红细胞比积 (Hct) 测定	(58)
三	红细胞沉降率 (血沉 ESR) 测定	(59)
四	白细胞计数 (WBC) 及分类计数	(59)
五	血小板测定 (BPC)	(63)
第二节	尿液检查	(64)
第三节	粪便检查	(65)
第四节	肝功能测试	(66)
一	血清转氨酶 (ALT 和 AST)	(67)
二	血清胆红素测定	(68)
三	麝香草酚浊度 (T.T.T) 测定 ...	(68)
四	血浆蛋白测定	(69)
五	血清白蛋白和球蛋白比值	(69)
六	血清碱性磷酸酶 (ALP)	(70)
七	血清 γ -谷氨酰转肽酶 (γ -GT)	(70)
八	血氨	(71)
九	血清胆碱酯酶 (CHE) 测定	(71)
十	血浆凝血酶原时间 (PT) 测定	(72)

十一	血清胆固醇	(72)
十二	血清谷胱甘肽 S 转移酶 (GST)	
	测定	(73)
第五节	肾功能测定	(73)
一	血清尿素氮 (BUN) 测定	(74)
二	血清肌酐 (SCr) 测定	(74)
三	尿酸 (UA)	(74)
第六节	乙型肝炎血清标志物检测	(75)
第七节	其他	(77)
第五章	老年常见恶性肿瘤	(81)
第一节	概述	(81)
一	什么是恶性肿瘤	(81)
二	老年人恶性肿瘤的特点	(82)
三	恶性肿瘤的防治	(84)
四	恶性肿瘤患者的心理社会康复治疗	(87)
第二节	老年常见恶性肿瘤	(89)
一	原发性肝癌	(89)
二	原发性支气管肺癌	(106)
三	胃癌	(108)
四	肾癌	(111)
五	大肠癌	(114)
六	前列腺癌	(117)
七	乳腺癌	(119)
第六章	老年常见疾病防治	(123)
第一节	老年心血管疾病	(123)

一	高血压病	(123)
二	冠心病	(151)
第二节	老年脑血管疾病	(175)
一	脑血管疾病的概念和分类	(175)
二	腔隙性脑梗塞	(177)
三	脑溢血	(177)
四	一过性脑缺血性发作 (简称为 TIA)	(185)
五	脑血管疾病的预防	(187)
第三节	老年呼吸系统疾病	(189)
一	上呼吸道感染	(190)
二	慢性支气管炎	(195)
三	老年性肺炎	(204)
四	肺气肿	(207)
第四节	老年消化系统疾病	(210)
一	反流性食管炎	(216)
二	慢性胃炎	(220)
三	慢性胰腺炎	(225)
四	胆囊炎和胆石症	(233)
五	病毒性肝炎	(237)
六	便秘	(255)
七	伤寒、副伤寒	(263)
八	霍乱	(266)
第五节	老年泌尿系统疾病	(271)
一	老年前列腺增生	(271)
二	老年慢性前列腺炎	(286)

第六节	老年内分泌系统疾病	(297)
一	糖尿病	(297)
二	痛风	(312)
第七节	老年骨骼系统疾病	(333)
一	老年性骨质疏松症	(333)
二	颈椎病	(337)
三	肩周炎	(341)
四	腰椎间盘突出症	(344)
五	骨关节病	(345)
第八节	老年妇女常见疾病	(350)
一	经绝期综合症	(350)
二	老年性阴道炎	(353)
三	子宫脱垂	(354)
四	外阴瘙痒症	(355)
第九节	老年痴呆	(357)
一	老年痴呆的概念	(357)
二	老年痴呆的临床诊断和鉴别诊断	(359)
三	老年痴呆的治疗	(361)
第十节	老年人其他常见疾病	(362)
一	老年性白内障	(362)
二	老年性青光眼	(364)
三	老年性耳聋	(366)
四	老年皮肤瘙痒症	(368)

第一章 揭秘老年

第一节 什么是老年

人为万物之灵，从十月怀胎到一朝分娩，一个呱呱待哺的婴儿从母体产出就开始了人生的旅程。经过生活的磨炼后，从天真活泼的孩童到风华正茂的青壮年，直至满头银发、满脸皱纹、行动蹒跚的老夫、老妇，无不刻上时间的年轮，记录下他们与自然斗争、与疾病斗争、为人类、为社会进步创下的丰功伟绩。何为老年？老年就是这样一段从生长、发育、成熟、逐步进入老化，最后终结于衰老死亡的生命历程。老化首先是以构筑人体的基础单位——细胞及细胞间质的衰老为基础，引发的身体组织结构及器官功能的逐步衰老过程。亦有人认为，衰老是一种多环节的生物学过程，是机体在退化时期功能下降和紊乱的综合表现。如一个老年人与青年人相比，其最重要的差别就是各器官功能的普遍降低。举例说，如果将一个年为20岁的青年的器官功能定为100%，那么，一个年为

70 岁的老年人，其脑血流量约减少 20%，心脏搏出血量约减少 30%，肺活量约减少 40%。可见，老化不是一两个器官，而是包括全身几乎所有的器官，这也是和患病后病理性器官功能降低所不同的情况。例如有人患肝炎时，他的肝功能会降低，但其他器官功能的损害并不明显。当然长期慢性疾病也会造成全身器官功能降低出现所谓的早衰。这些变化是与日俱增、循序渐进的过程。这说是现代医学研究对老年的认识。

习惯上，人们都是按一个人出生后个体生存时间来计算年龄，称作“时序年龄”或“日历年龄”。其解剖结构和生理功能与一般人状况相当的年龄称作“生物学年龄”。生物学年龄又可再分为生理学年龄与解剖学年龄。部分人的时序年龄与生物学年龄之间存在的个体差异可以为 5~10 岁，甚至更大。也就是说，衰老可能提早，也可能推迟。这就是个体差异。老化开始于何时？老化在同一机体中为何存在各部位间的明显差异？都将是今后长期探密的问题，也是人们寻求打开健康长寿之秘的金钥匙。

长期以来，我们都把年满 60 岁的人称为老年人，现在发现这种单纯用时间的尺子认识老年，或以是否白发苍苍、弯腰驼背、体态蹒跚的外形来认识老年是不够全面的。它忽略了人的社会性、忽略了社会因素、心理因素及疾病因素对人、特别是对人体健康的影响。记得有一天，我的孙儿用他那甜美清脆的声音叫了一声：爷爷，你哪天生日？他的喊声将我从沉思中唤醒，我的第一反应是：他想吃蛋糕了，接着我的心也怦然

跳动，哦，时光如流水，从来到人世的第一天开始计算，我应该是“两鬓须眉皆似雪”的年龄了，可说是不折不扣的老年人。可是对镜凝视，呈现在眼前的我却是满头青丝，红润的面容透着刚毅与成熟，体态匀称，走起路来步伐稳健，俨然一个成熟的中年人嘛！怎么会与古稀之人相联系呢？看来单纯以时间催人老的日历年龄界定老年的观点是有失偏颇的。

是的，在日常生活中，人们所述的年龄确实只能反应人的生存时间。随着日历的翻动，1岁、10岁，直到七老八十，其间人体各组织器官悄悄地发生着各种变化。功能由旺盛到衰退，到停滞，特别进入老年期后机体发生一系列退行性变化。这是一个漫长而复杂的生理过程，是受内外环境因素控制的，在不同的人体上发生的改变并非与时俱进，程度也并不完全一致，这就造成了同龄有不同的生理及心理表现。目前按照世界卫生组织的界定：65岁以前属中年人，65~75岁属年轻老年人，进入75岁以后至90岁才是真正的老年人。这种界定虽然也没有提出客观的生物学改变标准，但是来源于大量的流行病学调查及人口普查资料，注意了内外环境因素，即外部社会生活环境、文化卫生水平及机体的健康等因素对人体存活时间（寿命）的影响。认识到随着年龄的增长，人从出生、发育、成长、成熟、老化直至衰老死亡是一个不以人们意志为转移的自然过程，是人人必经之途。先哲恩格斯早就指出，生命是蛋白质，生即意味着死。俄国浪漫主义诗人普希金也曾说过：人从出生就开始在通

住死亡的道路上相互竞争着……不论怎样认识，老年都应该是人体对外界环境的适应能力及对各种不良刺激因素（包括心理的病理的因素）的反应、抵抗能力明显下降的阶段。与历史长河相比，人的生命虽然有限，但是，人是社会的主宰者，应该用有限的生命，努力探索，提高生活质量，保证身心健康，延缓衰老，促进长寿。

世界卫生组织提出 75 岁以后才是真正的老年人，应该是符合客观实际的。按照诸多生物学家的研究，不论是以哺乳动物的寿命外推到人，或在实验室用细胞培养结果来推测，人的寿命波动在 100~175 岁之间，大多数人可以活到 120 岁。这决非“天方夜谭”式的故事。自古以来我国就是长寿之邦，人活百岁不足奇。古代历史曾有“极尽其天年，度百岁而去”的说法。在彭祖长寿之秘中，古书《本世》说彭祖活到八百岁，葛洪的《彭祖传》说，彭祖在殷末时期已是 767 岁而不衰老。我们且不论古代是否有彭祖，他是否真活到数百岁，但彭祖长寿之说至今仍流传于四川的彭山县，该县的“彭祖大曲”就被誉为长寿酒，可能彭祖真有长寿之秘吧！

回顾历史，由于社会经济的发展，人类物质文明的进步，科学技术、医疗水平、卫生保健知识的普及，目前世界范围内人均寿命正在逐步上升。我国自解放以来的人口普查资料显示：65 岁以上的老年人逐渐增多，从 1982 年的 4.91% 到 2000 年已增至 6.96%，我国老年人口占世界老年人口的 1/5。现在我国人均寿

命已达到男 72 岁、女 73.2 岁，再也不是“人生七十古来稀”了，应该说已到了“人活 80 不算老，70 不算稀，60 正当年，50 小老弟”的时候了。老年人的生存质量得到大大提高，一个老而无病，病而不残，残而不废的健康老龄时期必将到来。

第二节 老年的生理特征

老化或衰老是生命发展的必然阶段，无论怎样界定老年，老年都是以时日为进展，机体出现的细胞、组织及器官的衰退状况。它是随时间的推移而不断进展的不可逆过程。我国古代医学认为，老年是：体内阴阳平衡及相互协调能力处于低水平状态，即老年人本虚，腠理不密，适应能力低下，易受六淫之侵，七情所扰的阶段。如《素问·热评病论》所说的：“邪之所凑，其气必虚。”说明老年机体处于生命发展的衰退期，邪必趋之。实验医学研究证明，细胞及细胞间质的衰老是造成机体组织形态和生理功能衰老的基础，不论神经、循环、呼吸……系统的衰老都离不开细胞数减少、萎缩、脱水等改变。

进入 21 世纪的今天，老龄化已成为全世界的问题。充分认识老年的生理特征，对迎接 21 世纪社会人口老龄化的挑战，保护老年健康，实现《中国老龄事业发展十五计划纲要》，落实“老有所养，老有所医，老有所教，老有所学，老有所为，老有所乐”的方针，有着十分积极的意义。

一 神经系统

神经系统是主宰人的思维活动，制约和协调人体各器官系统行使其功能，适应环境，健康生存的重要器官。它包括中枢神经系统和周围神经系统两部分，两者紧密相连。随着年龄的增长，首先出现大脑神经系统细胞数的减少，各部位减少程度不一，约在 30%~50% 的范围内波动，有资料介绍，80 岁的老人头顶部（额部）神经细胞消失约 50%。同时，年龄的增长造成的衰老现象也出现在小脑等部位，造成平衡失调，步态蹒跚。神经细胞的减少引起脑体积萎缩，重量下降。若以 20~30 岁的青壮人的脑重为最高值比较，随着年龄的增长，脑重量逐步下降。60 岁后速度加快，这也是 60 岁后人会出现脑萎缩，记忆力下降，对不良因素的反应、协调、综合能力降低的原因。

伴随着脑组织改变，脊髓、末梢神经等也发生相应的退行性改变，同样以细胞数减少为特征。神经纤维变细，供血不足，临床上出现感觉障碍及跟腱反射下降。老年人常有内分泌失调、代谢紊乱，这与中脑及桥脑的退行性变化密切相关。下丘脑功能减退、生长激素水平降低、代谢减慢使肌肉松弛、脂肪堆积、出现老态龙钟的外貌。松果体萎缩，分泌功能减退，进入了“后 30 年睡不着”的睡眠障碍期。因此神经系统的老化是整个机体老化的基础，诸如老年人反应迟钝、步履蹒跚、记忆力下降、注意力不集中、容易疲劳、对环境适应力差、性格偏执等生活中林林总总的现象大多离不开神经系统的老化。

二 循环系统

循环系统包括心脏及大小动静脉血管。心脏犹如人体的一部发动机，从生命开始，心脏就不停地泵出血液到全身，营养机体组织器官，进行物质代谢。随着年龄的增长，心脏也趋于老化，明显的改变是心脏肌肉萎缩、脱水，重量减轻，体积变小，心瓣膜钙化，动静脉血管的弹力纤维弹性降低，血管硬化。血管老化现象在主动脉处表现最为突出，是造成老年性高血压的重要原因。心脏输出血量的减少是心脏老化的另一特征。由于输出血量的减少，机体组织及心脏供血不全，特别对心脏本身的供血不全，加速了机体的老化。以 30 岁的壮年人与 60 岁的老年人相比较，60 岁的人心脏输出血量约减少 30%~40%。40 岁以上人的冠状动脉血流量较青年人减少 35% 左右。

除动脉外，静脉及毛细血管也可发生血管老化，诱发末梢循环障碍，造成全身各器官系统的供血不全。另外，随着年龄的增长，心脏的神经传导组织，特别是窦房结细胞数量减少，自律功能降低，引起了老年人常见的窦性心动过缓或传导阻滞等现象。总而言之，心脏犹如人体这部精密机器中的发动机，在中枢神经支配下，随着年龄的增长日益老化，是诱发各种危及生命的疾病及造成意外事件的物质基础。因此，关心老人，保护健康，应特别关注心血管系统的健康，防止过早衰退。

三 呼吸系统

呼吸系统从鼻腔开始，向下是咽喉、气管（包括