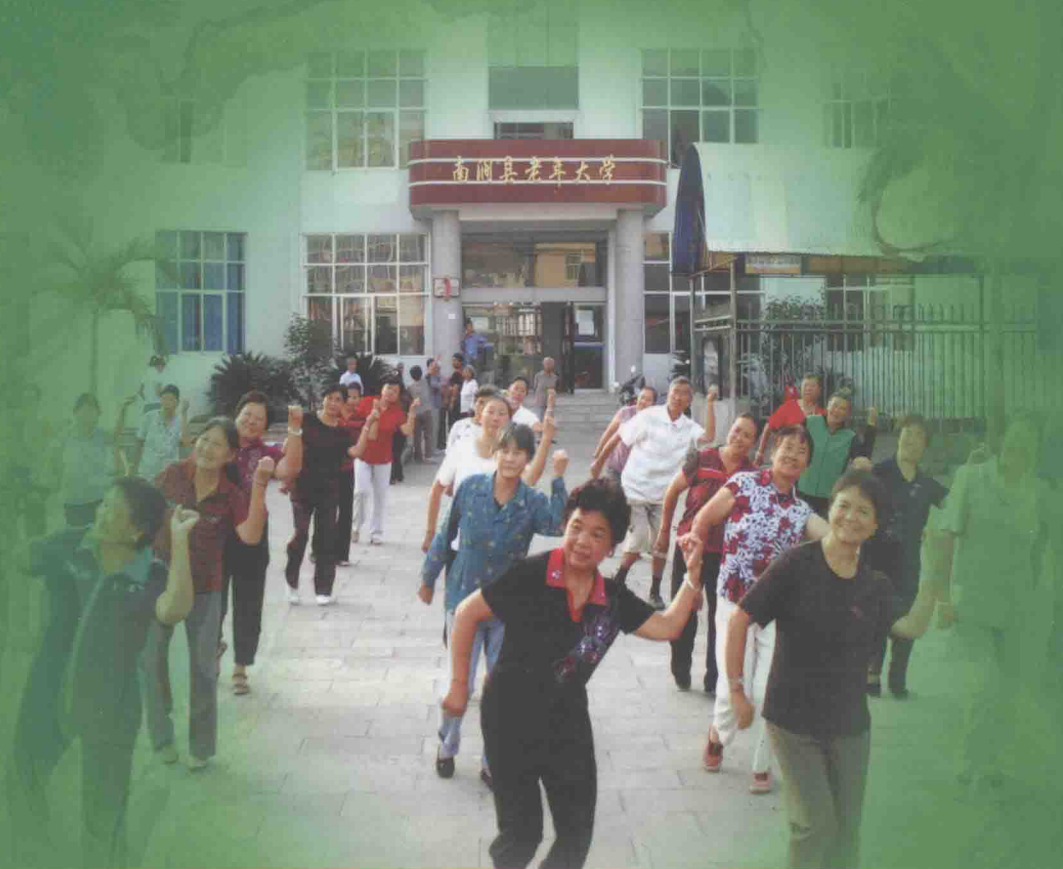


南涧县科学技术局

老年人医疗保健

陈明源 著



云南出版集团公司
云南科技出版社

图书在版编目(C I P)数据

老年人医疗保健 / 陈明源著. 南涧县科学技术局编. —昆明: 云南科技出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-5416-3491-8

I. 老… II. 陈… III. ①老年病: 常见病—诊疗 ②老年人—保健
IV. R592 R161. 7

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第196084号

责任编辑	唐坤红
责任校对	叶水金
责任印刷	翟苑
出版发行	云南科技出版社
地 址	昆明市环城西路609号新闻出版大楼
邮 编	650034
印 刷	大理地矿绘图印刷有限责任公司
开 本	787mmx1092mm 1/16
印 张	31
字 数	510千字
版 次	2009年12月第 1 版
印 次	2009年12月第 1 次
定 价	62. 00元
书 号	ISBN 978-7-5416-3491-8

关爱老龄化社会问题
普及老年人医保知识

李绍林

南涧彝族自治县人民政府县长题词

前 言

人口老龄化从某个方面体现了社会的进步,说明一个国家或地区社会安定、人民生活富足、医疗保健体系健全。但人口老龄化又是一个重大的社会问题,它不仅涉及个人、家庭、单位,而且关系到社会的和谐稳定。

为了使老年人更好地了解自身,把握自己,自觉养成良好的生活习惯,保持健康的心理状态,身患疾病后及时、恰当地医治,也使家庭成员学会照顾和护理老年人,使老年人幸福、美满、健康地欢度晚年,共享天伦之乐,我们特请 20 多年前就曾驰名于军内外的本土医学家——陈明源,编写了《老年人医疗保健》这部科普作品。

本书集内、外、妇、骨、传染、肿瘤、急慢性病等症的医疗保健、预防知识多学科的医家治道和文学艺术手法为一炉,向广大老年人读者朋友,全面介绍了人口老龄化的医疗技术和健康保健老龄化的含义以及抗衰老知识,讲述了老年人心理生理变化、饮食与营养、自我保健与护理方法以及生命指征自我监测与家庭用药知识;详细讲述了各种常见老年人疾病的病因、表现、治疗方法、预防保健与护理措施。内容全面,科学实用,通俗易懂,可作为指导老年医疗保健与护理的家庭参考书。

由于水平所限,书中难免有疏漏和错误之处,诚请广大读者批评指正。

赵喜旺

济、文化、医疗卫生等带来一系列的影响,也会给每个家庭带来诸多问题。由此产生的老年人医疗保健、老年人卫生服务、老年人护理及康复等问题,是全社会所共同关注的。

《老年人医疗保健》一书正好为我们解答了上述诸多问题,是一部不可多得的好书。我们决定公开出版发行,旨在让更多的老年人和基层医师从中获益,共同为社会和谐发展与繁荣昌盛奉献爱心!

欧阳照都

目 录

上 编

第一篇 老年心理学	(3)
第一章 老年人健康理念	(3)
第一节 老年人人格特质机能	(3)
第二节 老年人健全的新理念	(4)
第三节 老年人的养生五字经	(5)
第二章 老年人角色转变	(6)
第一节 老年人的心理大世界	(6)
第二节 老年人心理总体表现	(7)
第三节 老年人常见心理问题	(7)
第四节 老年人心理特征表现	(9)
第五节 老年人心理适应空间	(11)
第六节 老年人心理问题特点	(12)
第七节 老年人常见心理变化	(13)
第八节 老年人心理变化特点	(15)
第九节 老年人常见心理矛盾	(16)
第十节 老年人常见心理需求	(16)
第十一节 老年人心理活动类型	(18)
第十二节 老年人心理变化因素	(19)
第十三节 老年人如何自我调适	(24)
第三章 老年人角色转变困惑	(28)
第一节 角色转变的心理困惑	(28)

第二节 走好离退休这一段路	(35)
第三节 让生命在快乐中流动	(39)
第四节 离退休综合征的防治	(40)
第二篇 老年人医疗保健	(45)
第一章 重视老年人的健康	(45)
第一节 老年人应警惕慢性病侵蚀	(45)
第二节 老年人要警惕癌症的发生	(45)
第三节 老年人应当心突发性猝死	(46)
第四节 老年人怎样做好自我保健	(46)
第二章 衰老的基本变化	(48)
第一节 老年人体表外形变化	(48)
第二节 心、脑、肾血管硬化	(48)
第三节 呼吸系统与功能减退	(49)
第四节 老年人胃肠功能减弱	(49)
第五节 老年人神经系统改变	(49)
第六节 视觉和听觉能力减退	(49)
第七节 内分泌代谢功能变化	(50)
第八节 老年人免疫功能降低	(50)
第三章 老年人常见疾病防治	(51)
第一节 老年人常见呼吸系统疾病	(51)
第二节 老年人肺炎	(52)
第三节 慢性阻塞性肺病	(57)
第四节 老年人肺结核	(62)
第五节 老年人支气管肺癌	(66)
第四章 老年人心血管疾病	(71)
第一节 老年人冠心病	(71)
第二节 老年人高血压	(79)
第三节 老年人风心病	(82)
第四节 老年人低血压	(91)
第三篇 消化系统疾病防治	(95)
第一章 老年人消化功能特点	(95)

第一节 老年人食管疾病	(95)
第二节 老年人食管癌变	(97)
第三节 老年人胃肠病变	(98)
第四节 老年人胃癌	(103)
第五节 老年人便血	(104)
第六节 老年人便秘	(106)
第二章 老年人泌尿系统疾病	(109)
第一节 老年人泌尿系统特点	(109)
第二节 肾脏形态结构的改变	(109)
第三节 老年人肾小管功能	(110)
第四节 肾脏的内分泌功能	(111)
第五节 尿路感染预防治疗	(113)
第六节 继发性肾小球疾病	(119)
第七节 肾功能衰竭食疗法	(121)
第三章 老年人血液系统疾病	(124)
第一节 血液成分和功能	(124)
第二节 老年人贫血病因	(126)
第三节 老年人白血病因	(127)
第四节 老年自体免疫紫癜	(131)
第五节 老年人常见淋巴瘤	(133)
第六节 老年人多发骨髓瘤	(135)
第四章 内分泌与代谢疾病	(138)
第一节 内分泌代谢病理理念	(138)
第二节 甲状腺功能亢进症	(140)
第三节 老年人糖尿病	(146)
第四节 老年人肥胖症	(155)
第五节 老年人痛风	(158)
第六节 老年男女更年期综合征	(160)
第七节 老年人常见骨质疏松症	(165)
第五章 老年人神经系统疾病防治	(170)
第一节 老年人神经系统特点	(170)

第二节 老年期最常见的震颤	(175)
第三节 老年期痴呆及前期痴呆	(176)
第四节 老年人常见的神经疾病	(178)
第六章 老年人精神疾病防治	(182)
第一节 老年人产生精神病原因	(182)
第二节 老年人容易患上精神病	(186)
第三节 老年人精神疾病的防治	(195)
第七章 老年人常见传染病防治	(200)
第一节 老年人普通感冒病	(200)
第二节 流行性感(流感)	(202)
第三节 细菌性痢疾(菌痢)	(205)
第四节 老年人易食物中毒	(207)
第五节 传染性病毒性肝炎	(210)
第八章 老年人皮肤疾病防治	(217)
第一节 老年期皮肤衰老表现	(217)
第二节 怎样延缓皮肤的衰老	(218)
第三节 老年人酒糟鼻的防治	(222)
第四节 药物过敏性皮疹	(223)
第五节 老年人湿疹特点	(225)
第六节 老年人带状疱疹	(231)
第七节 老年人阴囊瘙痒	(232)
第八节 早期发现皮肤癌	(233)

下 编

第四篇 老年人外科疾患	(239)
第一章 老年人常见外科疾病	(239)
第一节 老年人急性阑尾炎	(239)
第二节 胆囊结石与胆囊炎	(241)
第三节 老年人急性胰腺炎	(243)

第四节 老年人疝	(245)
第五节 老年期乳腺癌变	(246)
第六节 老年期乳腺增生	(248)
第二章 老年人泌尿外科疾病	(250)
第一节 泌尿生殖系统变化	(250)
第二节 男性更年期的变化	(251)
第三节 老年人血尿怎么办	(252)
第四节 尿频、尿痛、尿急	(253)
第五节 排尿困难有哪些原因	(254)
第六节 前列腺为何增生肥大	(254)
第七节 泌尿系统常见的肿瘤	(256)
第八节 老年人泌尿系统结石	(256)
第九节 老年人尿失禁	(257)
第十节 老年人颈椎病	(258)
第十一节 椎间盘突出与椎管狭窄	(261)
第十二节 腰部软组织劳损	(265)
第十三节 老年人肩关节炎	(268)
第十四节 膝关节骨关节炎	(270)
第十五节 老年人髌骨软化	(275)
第十六节 老年人跟痛症	(276)
第十七节 老年人跖痛症	(278)
第十八节 脚外翻与趾节滑囊炎	(279)
第十九节 老年人骨伤后的治疗	(280)
第二十节 老年骨肿瘤防治原则	(284)
第五篇 老年人常见疾病	(287)
第一章 老年妇女常见疾病防治	(287)
第一节 老年期妇女的生理卫生	(287)
第二节 老年期功能性月经紊乱	(289)
第三节 老年妇女的生殖器炎症	(292)
第四节 老年妇女更年期综合征	(297)
第五节 老年妇女宫内膜异位症	(299)

第六节 老年妇女易发子宫肌瘤	(302)
第二章 老年期子宫出血	(305)
第一节 老年妇女子宫出血	(305)
第二节 泌尿系统疾病治疗	(306)
第三节 生殖系统恶性肿瘤	(307)
第四节 老年妇女性激素使用	(310)
第五节 老年妇女性生活知识	(313)
第三章 老年人眼病的防治	(316)
第一节 睑内翻和睑外翻	(316)
第二节 老年人易患泪溢	(316)
第三节 老年人眼结膜疾病	(317)
第四节 老年人易患白内障	(318)
第五节 患青光眼容易失明	(320)
第六节 老年人近视远视眼	(322)
第七节 老年人的眼底疾病	(324)
第八节 老年人的眼部肿瘤	(326)
第四章 老年人耳鼻咽喉疾病	(329)
第一节 老年人耳聋	(329)
第二节 老年人眩晕	(336)
第三节 老年人的鼻出血	(340)
第四节 老年人吞咽困难	(345)
第五节 老年人声嘶病变	(349)
第六节 老年人的鼻咽癌	(353)
第五章 老年人常见口腔疾病	(357)
第一节 龋齿牙髓及根尖周炎	(357)
第二节 老年人颞颌关节疾病	(366)
第三节 老年人口腔黏膜病	(370)
第四节 老年人的涎腺疾病	(374)
第五节 口面疼与口眼歪斜	(376)
第六节 口腔颌面部肿瘤	(378)
第七节 口腔与全身疾病	(382)

第八节 老年人牙病防治	(385)
第九节 口腔卫生及保健	(389)
第六章 老年人常见癌症防治	(392)
第一节 癌症与肿瘤区别	(392)
第二节 老年人易患癌症	(394)
第三节 怎样防治食管癌	(402)
第四节 怎样防治大肠癌	(404)
第五节 怎样防治肝癌	(407)
第六篇 老年人健康长寿	(411)
第一章 但愿春秋皆百年	(411)
第一节 素问上古天真论	(411)
第二节 老年人要劳逸结合	(412)
第三节 老年人的运动与健康	(413)
第四节 老年人运动注意事项	(415)
第五节 老年人适合哪些运动	(416)
第六节 老年人的情绪与健康	(417)
第七节 老年人的睡眠与健康	(420)
第八节 老年生活起居与健康	(421)
第二章 营养与健康长寿	(424)
第一节 饮食与疾病的关系	(424)
第二节 老年人的营养需要	(425)
第三节 老年人的膳食安排	(430)
第三章 老年人节气养生	(432)
第一节 立春养生	(432)
第二节 雨水养生	(433)
第三节 惊蛰养生	(435)
第四节 春分养生	(438)
第五节 清明养生	(440)
第六节 谷雨养生	(441)
第七节 立夏养生	(443)
第八节 小满养生	(445)

第九节 芒种养生	(447)
第十节 夏至养生	(449)
第十一节 小暑养生	(450)
第十二节 大暑养生	(453)
第十三节 立秋养生	(456)
第十四节 处暑养生	(458)
第十五节 白露养生	(461)
第十六节 秋分养生	(463)
第十七节 寒露养生	(465)
第十八节 霜降养生	(466)
第十九节 立冬养生	(468)
第二十节 小雪养生	(470)
第二一节 大雪养生	(471)
第二二节 冬至养生	(472)
第二三节 小寒养生	(475)
第二四节 大寒养生	(477)
第四章 家庭常备小药箱	(479)
第一节 小药箱应备哪些药品	(479)
第二节 家庭应贮备常用药品	(480)
第三节 家庭用药须知	(481)
 后 记	 (483)

第一篇 老年心理学

掌握了健康的钥匙，就掌握了生命的主动权，就拥有了健康与快乐的老年生活。

第一章 老年人健康理念

近几年来，与健康保健的相关信息数量呈爆炸性地增长。数量的急剧增多并不能说明信息质量的提高，现实是很多人被淹没在健康信息的海洋之中，却始终无法找到适合自己的健康信息。

老年人只有正确认识健康保健信息，并且加以认真的实践，才能获得实际意义上的真正的健康。

第一节 老年人人格特质机能

健康人的人格不受无意识力量的支配。“机能成熟者”的老年人通常具备了六种心理特征：

一、自我扩展能力

这就是说机能成熟者可以主动积极地参加各种广泛的活动。一个人对其实际活动(如工作与交往)和精神活动(包括理想、目标等)的参与性越高，其心理健康水平就越高。

二、与人关系融洽

机能成熟者需具备对别人表示同情、亲密或爱的能力。这意味着，他们能够同别人起到真正的相互作用，对任何人都能表现出温暖、理解和亲近。这种能力可以使他们容忍别人的不足与缺陷。

三、情绪自我认可

机能成熟者在内心可以接纳自己的一切方面,不受个人的消极情绪支配,能经受挫折、恐惧和不安全的情绪冲击。

四、具有现实知觉

机能成熟者能够准确、客观地知觉现实,并且能实事求是地接受现实。

五、自我意识良好

机能成熟者对自己的优缺点十分清楚,能准确把握自己的现实自我与理想自我,并能调整其相互关系。

六、人生哲学一致

机能成熟者都形成了个人专有的技能和能力。他们有一种一致的定向,为一定的目的而生活,有自己的人生信念或人生哲学,以确保自己在人生的道路上不迷失方向。

第二节 老年人健全的新理念

老年人随着社会活动的环境的自然变更,人生理念也将发生变更,但基本原则是不会从根本上变更的。

(1)思路决定出路,观念决定方向,性格决定命运,生活方式决定健康。

(2)观念比能力重要,策划比实施重要,行动比承诺重要,选择比努力重要,尊重生命比别人看法重要。

(3)健康人生美景展望,七十岁前不得病,八十岁不衰老,九十岁前能理业,轻轻松松一百岁,高高兴兴一辈子。

(4)生命由天赋,寿命靠人为,生身靠父母,健康靠自己,遗传只是健康的起跑线,养生保健才是生命的新起点,强健身体在于自己的精心塑造!

(5)健康是一种素质,也是一种态度,必须明白是自己制造了自己身体每一个疾病!

(6)不学习少知识,会成为次品,不锻炼缺健康,会成为废品,拥有健康的身体和一颗年轻的心,这是人生最大的财富!

(7)放弃健康获取财富时命可以换钱,不惜财富换取健康时却换不了命!

(8)年轻时若放弃健康获取财富,年老时会放弃财富恢复健康,流失岁月无法挽回,金山银山也换不来健康!