



祝您健康

老年人

常见病的检查与防治

□ 杨世勇 黄金凤 主编



華齡出版社

第 1 版
2008 年 1 月

老年人

常见病的防治与护理

主编 王树明 副主编 王树明 王树明



人民卫生出版社

祝您健康——

老年人常见病的 检查与防治

策划：凤宝莲

主编 杨世勇 黄金凤

编者 黄金凤 杨世勇 杨东红

李天卓 王 辉 王素琴

金 宏 李 茜 宁耀斌

段亚军 吴群娥 王 燕

华龄出版社

责任编辑：高志红

责任印制：李浩玉

图书在版编目（CIP）数据

老年人常见病的检查与防治：祝您健康/杨世勇，黄金凤主编．—北京：华龄出版社，2003.1

ISBN 7-80178-060-4

I.老… II.①杨…②黄… III.①老年病：常见病-诊断②老年病：常见病-防治 IV.R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2002）第 102510 号

书 名：老年人常见病的检查与防治

作 者：杨世勇 黄金凤 主编

出版发行：华龄出版社（北京西城区西什库大街甲 10 号，
邮编：100034）

印 刷：北京密云红光印刷厂

版 次：2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

开 本：850×1168 1/32 印张：5.25

字 数：88 千字 印数：1—3000

定 价：9.60 元

前 言

根据联合国最新统计,目前全世界 60 岁以上的老年人,每月平均增加 120 万,到 2020 年,全球老年人口总数将增至 13.6 亿,而我国所占比例很大。面对如此巨大的人口群体,怎样让他们健康愉快地生活下去,这不仅是一个家庭问题,而且已经成为整个社会应该考虑的重要问题之一。可喜的是,现在越来越多的人已经关心起老龄化问题来。

随着时代的发展,人口老龄化问题越来越严重,老年人的身体机能等各方面都处于下降阶段,生理特点表现为脏腑、气血精神等生理机能的自然衰退,机体调控阴阳协调的稳定性降低。如果遇到不良环境等刺激因素的影响,就容易引发许多疾病,而这个时候,老年人的身体不再像青年时期那样强健,相反,他们对疾病的抵抗力大大减弱,如果不很好地保护调理,就会诱发多种疾病,给以后的生活带来许多不便,甚至导致死亡。

“无病防病,有病治疗”是我国的一句传统格言,这句格言对老年人显得尤为重要。但多数老年朋友及家人往往有这样的感觉,生病进医院后,仅

仅知道自己或家人有病，但是得的什么病，为什么得了这种病却不清楚，对医院让做这样那样的检查、为什么采用这种医疗措施一无所知，就更不知道某种治疗方法对于自己是不是最合适。导致近年来医患纠纷不断的一个主要因素就是由于患者盲目进医院、盲目检查、糊里糊涂治病，从进医院到出医院，整个过程中患者和家属都处于一种被动接受的地位。对于老年人常见的疾病，相当多的老年人及家属，只知道有病就医，但对于怎么预防，病后怎样进行家庭监护调理，则知之甚少。为此我们组织西安交大附属医院的教授、陕西省交通医院的专家共同合作，编写了《祝您健康——老年人常见病的检查与防治》奉献给老年朋友及家属，为他们提供一个在日常生活中对自身和家人保健的方法；了解一些老年人常见疾病必要的辅助检查及常规性的治疗措施。使老年人能在学习了解自身疾病的基础上，明明白白进医院，踏踏实实做检查，积极主动去治疗，身心愉悦去预防。

由于编者水平有限，加上时间仓促，不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编者

2002年12月

目 录

老年人生理特点	1
老年人保健原则	7
急性上呼吸道感染	10
老年人肺炎	13
支气管哮喘	17
慢性支气管炎	20
阻塞性肺气肿	23
慢性肺源性心脏病	26
肺性脑病	30
泌尿系感染	32
急性肾功能衰竭	35
慢性肾功能衰竭 (CRF)	38
急性胰腺炎	41
甲状腺功能亢进与甲状腺功能减退症	44
糖尿病	47
糖尿病肾病	51
肝硬化	55
急性上消化道出血	59
上消化道出血	62
消化性溃疡	66
慢性胃炎	71
慢性胆囊炎	74
急性胆囊炎	76
老年性痴呆	78

脑出血	80
脑梗塞	82
高血压	84
高脂血症	88
冠状动脉粥样硬化性心脏病	91
心力衰竭	96
心律失常	100
肺癌	104
食管癌	109
胃癌	114
大肠癌	118
肝癌	122
胰腺癌	126
乳腺癌	129
卵巢癌	133
宫颈癌	136
子宫内膜癌	140
恶性淋巴瘤	143
多发性骨髓瘤	147
膀胱癌	150
前列腺癌	153
附录一 前列腺肥大辅助治疗	157
附录二 青光眼辅助治疗	159



老年人生理特点

人到老年，身体各系统的功能趋于衰老，这是人生发展的必然趋势，是不可抗拒的自然规律。由于人体的各个系统的功能不同，衰老退化的程度也各不相同。

1. 神经系统

随着年龄的增长老年人的神经系统也会和其他系统一样呈现出衰老的现象。老年人脑组织的重量和青年时期相比要减少许多。脑组织各个部位细胞减少的速度是不相同的。在某些区域及某一特定的时期内，其细胞虽然不减少，但其结构却随着年龄的增长逐渐受到破坏，造成功能的衰退。神经传导速度也随着年龄的增长降低，从成年期的每秒 60 米降到 70 岁左右时的每秒 40 米左右，运动和感觉神经的传导潜伏期也明显缩短。由于老年人神经传导速度减慢，神经反射也变得比较迟钝，所以对外界的变化不能做出迅速的保护性反应。老年人神经系统的这些变化存在个体差异，在每个老年人身上表现不一定相同。

2. 内分泌系统

随着内分泌系统出现衰老性变化，老年人的生理活动也随之发生了明显的变化。男性在 40 岁以后，性激素的分泌就逐渐降低，性机能下降，容易



出现前列腺肥大。女性到 50 岁左右月经的间隔愈来愈长，并逐渐停止，则为卵巢功能减退所致。这些变化不仅影响性功能，而且影响骨质成分，使骨胶原、钙物质等减少，骨质逐渐变疏松，骨的支持作用减弱。

甲状腺功能减退是老年人内分泌系统衰退的又一表现。甲状腺激素的分泌从 20 岁到 80 岁间可减少 50%，新陈代谢因而变慢。在饮食量不变的情况下，体重容易增长，且出现怕冷、皮肤干燥、心跳缓慢、便秘、动脉粥样硬化等症状。

肾上腺随着老年人年龄的增大，在皮质上可形成结节、老年斑，使皮下脂肪减少，细胞内细胞器改变，血管扩张和出血。

胰岛的功能减退，使胰岛素的分泌减少，血糖转化能力降低，容易出现血糖升高，而引发糖尿病。

老年人的内分泌功能低下，激素代谢紊乱，是造成人体老化、致病的重要因素之一。

3. 心血管系统

和年轻人相比，老年人心脏的大小基本没变，但色泽变深，心包脂肪增多，心内膜增厚，心瓣膜也变硬。双侧房室瓣边缘呈结节状改变，主动脉瓣根部增厚或钙化。瓣叶交界处粘连，瓣膜变形影响了瓣膜的正常活动。供应心肌营养的冠状动脉硬化，引起主动脉扩张屈曲，使主动脉瓣的关闭功能减退，由主动脉逆流至左心室的血液量增多，导致心脏舒张时动



脉内的压力降低。这一系列的改变，引起心脏功能减退，心排量降低，冠状动脉的血流量减少，心肌收缩和舒张期延长，使老年人的心率减慢，储备能力降低。一旦发生危急情况，由于其反应能力较差，可能出现心脏功能不全等症状。

4. 运动系统

老年人的骨肉组织细胞的体积呈明显的减少趋势，减少的程度超过了人体总体重下降的速度。肌肉的超微结构也发生了很大的变化，脂褐质沉着明显，每个运动单元的毛细血管数量降低。肌肉的酶系统有半数活动减弱，肌肉的收缩时间、潜伏期和舒张期相应延长。肌浆球蛋白、三磷酸腺苷等酶的活力下降。这些改变导致肌肉力量和肌肉工作能力逐渐减弱。影响人的工作能力、活动能力，心脏对环境的适应能力。由于关节面上的软骨退化，软骨中的水分丢失，关节腔尤其是椎间盘关节腔变得狭窄，而使人变矮。骨质减轻，长骨和扁骨的内面逐步吸收，而在外面有较缓慢的新骨生成，因而造成长骨外面增加而内面空虚，脊椎终板变薄，颅骨轻度扩大，同时骨质变得脆弱而易发生骨折。

5. 呼吸系统

老年人的呼吸肌的力量减弱，呼吸功能下降，由于肺泡间隔的消失，肺泡的数目也随着年龄的增长而逐渐减少，剩余的肺泡变大，毛细支气管和肺泡也扩张，肺也硬化，因而肺活量明显减少，80岁



时的最大换气量仅为 20 多岁时的 50%。

随着年龄增长，老年人常发生呼吸节律不齐，如短暂的呼吸停顿和周期性的呼吸加深，呼吸余气量增加，肺泡通气量减少和气体扩散恶化，影响新鲜空气的吸入。同时，老年人咳嗽的力度也减小，不易咳出气管分泌物和异物颗粒，滞留的分泌物可促使细菌生长。诸多不利因素交织在一起使老年人呼吸道的清扫和防御功能大为减弱。

6. 消化系统

老年人消化系统变化的直观表现在口腔。随着年龄的增长，牙齿咬合的牙釉质和牙本质逐渐磨损，牙齿的支持组织也向根部萎缩，牙本质硬化面增加并开始摇动、脱落。牙齿的脱落使老年人的机械性消化能力大大降低。与此同时，老年人的胃肠道黏膜变薄，腺体和小肠绒毛逐渐萎缩，消化液的分泌量也在逐年减少。这样，胃肠蠕动的减弱，不但影响消化酶与食物的混合，而且影响了消化酶效力的发挥。在消化功能减退的同时，吸收功能也减退，特别是对脂肪的吸收延迟，对钙、铁、维生素的吸收也较差。由于老年人的肝细胞萎缩，纤维组织增生，肝脏的解毒功能下降，合成和含血的蛋白质也减少。

老年人的胆囊壁、胆管壁变厚，胆囊变小，弹性降低，胆汁浓缩并含有大量胆固醇和胆红质，容易沉积形成胆结石，引发胆囊炎，进而引起消化不良。胆



管发炎可使胰管受梗阻，胆汁、胰液返流回胰腺，发生自身消化而成为急性胰腺炎。

7. 泌尿系统

老年人泌尿系统的主要变化是肾血流量、肾小球滤过率、肾小管功能均明显降低。由于肾血运行经过的通路减少，血管内腔狭小，血管保持持续的收缩状态，导致肾小球输入小动脉及肾小球毛细血管闭塞或发生玻璃样变化，使肾小球逐渐变成纤维性结节，功能明显降低甚至消失。老化的肾脏、血管内血流的阻力也会增大，同时肾小球的滤过作用也每况愈下。随着肾小球的衰退，肾小管上皮萎缩，使管腔变细变小。肾脏的这些变化平时不易在临床中表现，一旦发生其他疾病和应急情况时，常会出现水、电解质平衡失调或肾功能不全，危及老年人的生命。

膀胱的变化表现为老年男性大多都有前列腺肥大症，增大的前列腺压迫尿道，阻碍了尿的排出，易产生尿频、尿急、排尿困难等。而女性由于尿道短，加上老年期阴部和尿道黏膜萎缩和局部酸度降低，细菌易繁殖和向上侵袭，从而引起反复发作的膀胱炎。有时也可逆行向上导致肾盂肾炎，操作肾功能，以至于老年人肾盂肾炎的发病率远远高于年轻人。

8. 生殖系统

老年人的生殖系统出现萎缩和功能降低，首先



是性激素的分泌量减少，老年妇女由于雌性激素分泌量减少，导致 1α 羟氧基酶的活性下降，引起老年骨质疏松。同时，输卵管输送卵细胞的机能也随之丧失，子宫重量减少，子宫内膜机能层变薄，子宫腺的管腔缩小，基质梭状细胞互相接触，胶原纤维增厚，细胞增多，大部分细胞中止分泌，颈管腔的粘连而发生颈管闭锁、血管硬化。阴道黏膜的组织变密，弹性纤维常成块状，骨盆萎缩，因而性器官的移动受到限制。生殖系统的这些变化最直接的表现就是女性多从 50 岁、男性从 55 岁左右开始进入更年期，失眠、头痛、精力不集中、记忆力减退、容易紧张、倦怠、心血管功能不稳定等更年期综合症状的出现，都会影响老年人的正常生活。



老年人保健原则

老年人无论脑力、体力还是各个脏器，其功能在不同程度地降低、衰退。衰老虽不可避免，但大量的研究和众多长寿老人的经验证实，合理有效的养生保健是延缓衰老，减少疾病的金钥匙。专家认为，老年人的保健应遵从以下原则：

1. 生活规律，饮食卫生

“饮食有节，起居有常”是古代的长寿经验。从现代医学、生物学的观点来看，也是符合科学道理的。老年人由于消化系统的老化，其消化、吸收功能有所下降，在饮食方面，应定时定量，每餐不宜过饱、温凉适宜，坚持每天进食新鲜蔬菜、水果，既能适应胃肠减弱的功能又能提供合理充足的营养。在睡眠方面，早睡早起是大多数老年人的特点，午餐后1小时左右的休息，对老年人则是非常必要的。它可以使老年人的体力及时得到恢复消除疲劳。每天定时排便，睡前洗脚、饭后漱口，开窗通风换气，保持室内空气新鲜。春、夏两季应加强室外锻炼，使机体阳气生长，增加抗病能力；秋、冬两季要注意防寒保暖，调整锻炼方式。适当的劳动和锻炼，既能发挥自身的余热，又能增强体质。多听、多看、多思考，养成良好的阅读习惯是预防智力衰老的有利措施。



2. 注重心理，调节情绪

“笑一笑，十年少；恼一恼，白了头。”形象地说明了不良情绪会加速人的衰老，引起各种疾病，健康心理能延年益寿。注重心理保健，调节情绪，方能百病难侵，人寿天年。老年人要加强自我心理保护，善于驾驭感情，控制意志，积极进取，多学习、多用脑；要走出家门参与周围的社团活动，可以打拳、唱歌、跳舞锻炼身体，更可以结识志趣相投的新朋友，谈天说地，畅所欲言，相互勾通，丰富感情生活。

3. 持之以恒，运动保健

生命在于运动，运动必需因人而异，持之以恒。老年人应根据自身的具体情况，选择几项适合的运动项目。如，慢跑、太极拳、保健操、气功、散步等，动作轻柔灵活、体力消耗不大，又能协调照顾全身肌肉的运动，只要坚持下去可以通过自我调整内脏活动来达到强身、祛病、健体的目的。老年人运动时应注意运动量、运动强度不要过大，也不要做容易导致跌伤、扭伤的动作。所选运动项目大运动量是否适合，老年人可以凭自我感觉做出判断。一般运动后稍有汗，但浑身轻松愉快，食欲和睡眠良好，虽然稍感疲乏、肌肉酸痛，但休息后就消失了，第二天体力充沛、有运动感，就表示此运动比较适宜。反之，如果运动后头昏、恶心、乏力、胸口不适，则表明运动量过大。一般老年人在运动过



后 10 分钟左右心率和脉搏恢复正常较为合适。

4. 防治疾病，预防在先

疾病的预防比治疗更为重要。老年人除了规律的生活和积极活动外，自我监测护理更是防病治病必不可少的环节。老年平时可多留意自己的大便颜色有无改变或便血，咳嗽、咳痰增多，痰色变黄、变浓，带有血丝，尿量多少和颜色的改变，在出现胸闷、心慌时自己先测一下脉搏，弄清脉搏快还是慢，规则或不规则等，只有及早发现，及早就医才能及早取得良好的医疗机会，把病患消灭在萌芽状态。