



中老年医护宝典

强瑞春 陆琦编著

**The
Reserved
Book**

of
Medical
Treatment
and
Nursing
for
Middle
and
Old Aged
Man

上海科学普及出版社

◆ 为大众健康服务，维护医疗知情权。



强瑞春 陆琦编著



中老年医护宝典

**The
Reserved
Book**

of
Medical
Treatment
and
Nursing
for
Middle
and
Old Aged
Man

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年医护宝典/强瑞春,陆琦编著. —上海:上海
科学普及出版社, 2004.7

ISBN 7-5427-2723-0

I. 中... II. ①强... ②陆... III. ①中年人-常见病-诊疗 ②老年人-常见病-诊疗 ③中年人-常见病-护理 ④老年人-常见病-护理 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第011693号

责任编辑 蔡 婷

封面设计 陈 楠

中老年医护宝典

强瑞春 陆 琦 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码:200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

开本 890 × 1240 1/32 印张 12.25 字数 329 000

2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷

印数 1-5 000 册

ISBN 7-5427-2723-0/R·296 定价: 23.00 元

请你先读一下

——你如何阅读本书

——你如何应用本书

这是一本中老年医护保健的医学科普书。它面向的读者是广大的非医务人员的中老年人，并可为社区的全科医生参考。由于我们对写作方法进行了一次革命，和以往各类医学科普书的传统写法不同，其目的就是使本书更贴近读者的需求，更贴近读者的实际，更贴近读者的实用。为此在阅读和使用方法上给读者作一提示。

第一部分为“了解自己篇”，我们把有关中老年正常的生理和心理知识、健康指标以及老年人的疾病特点和用药原则等一系列的医学常识性问题作了介绍。

第二部分为“爱护自己篇”，着重讲述了中老年人的饮食起居、家庭护理、老年性生活等日常的保健、养生知识。

第三部分为“保重自己篇”，在本篇中：

★——为首项，是对该节所讲疾病的最精简的概括，类似定义。你可最简要的了解该疾病是什么。

⊙你需了解——此项介绍该病或该节的有关知识。让你能较全面地认识该病，你可以作为知识性来阅读了解。

◎症状——此项内容告诉你：该病的主要症状表现，并扼要归类，使你如何来认识该病。这里较少介绍复杂的体征、化验检查以及各种特殊检查，因为这些涉及多种专门技术和理论，为专业医生的工作。

◎处理——此项内容向你介绍：你的生了该病，应如何处理，这些处理着重讲必要的，尤其是你自己能做的。这里没有用传统的“治疗”一词，因为治疗涉及药物和许多专门技术及知识，是医生工作的范畴，对一般非医务人员来说，一是难以掌握、难以实行，二是一知半解、易出问题。

◎你需就医——此项内容告诉你：在什么样的情况下，你应该要去看病；什么样的情况下，你应该去急诊；什么样的情况下，必须就地急救。使你了解疾病的轻重缓急，不致贻误病情，你应重点掌握。这是本书的特色之一。

◎你需注意——此项内容说明的是：生了某种疾病后，应该注意些什么，这是你要重点了解，并在日常生活中加以注意和执行的事项，也是本书的特色之一。

☆ 特别提示——此项内容是特别提醒你 必须记住，而且必须做的事情，你需切实执行。这些多半是经验小结，至关重要，切不可马虎。该项是本书的又一特色。

为了帮助读者理解、阅读和记忆，我们将有关重点用底纹表示。

我们向你介绍了以上诸项的提要，真诚地希望你在阅读中有所了解，在实践中有所得益，增加了你的医学知识，增进了你的健康，增长了你的寿命，增添了你的幸福！中老年朋友们，祝你们健康、长寿、幸福！

我们要说

最好的医生是自己，许多人不是死于疾病，而是死于无知。

在信息高度发达的今天，人们对医疗健康信息的需求，大大提高。但对于普通大众，能够掌握现代医疗科技常识的，为数不多。所谓医疗的“知情权”成为一纸空谈，并非他们不想知道，而是医学上有许多艰深的理论和专门的名词术语，即使作详细的解释，人们也不容易明白。

我们曾经是医生、编辑，也曾经是国家级医院的院长和国家级出版社的社长、总编。我们在同患者和读者的交流中，发现我们原来主编、编写、编辑出版的医学科普读物大多是教科书或有关专著的简写。就像有的读者很形象的说，“压缩饼干”难啃、难消化。虽然有不少书也算畅销，但还是不能满足真正的医学普及的需要。

我们现在要做的就是试图揭开传统医学科学的神秘面纱，在我们编写和策划的这套书中，进行一次写作方法的改革，摆脱过去的传统写法。从读者要求出发，尽可能做到内容和文字上简洁、明了，通俗易懂，作一次大胆的尝试。通过简明的文字表述向读者表示医疗和健康的要点。

让读者将所学的医学知识应用到日常生活上,遇到问题时知道正确的处理方法以免。因缺乏医学知识而贻误病情,或带来遗憾。

中年人是家庭和社会的中坚,是负荷和压力最大的人群,他们的生理特点是从人生的鼎盛时期向衰老转变;而老年人的生理特点是在中年的基础上进一步衰老,身体的各个器官功能都表现为衰老,并慢慢明显起来。他们在工作和生活中会出现不适或生病,甚至发生意外。如果我们的中老年朋友和他们的家属能多掌握一些医学知识,就能通过平时的自我观察,早期发现疾病,配合医生及时治疗,并能在治疗过程中,做好家庭护理,这对患者的康复是非常重要的。为此,我们编写了本书,以适应中老年朋友和他们的家属的需要。

在编写过程中,我们得到许多资深医师朋友的帮助,在此表示感谢!由于时间仓促,再加初次尝试,可能有所差错,敬请关照。

强瑞春 陆 琦





目 录

第1部 了解自己篇

- 你的体内已发生变化
- 你的体内变化已有具体表现
- 你要认识这些变化和表现
- 你要正确对待和延缓这些变化

篇一	人寿天年与衰老	3
	人寿天年	3
	衰老渐至	6
篇二	中老年人的生理、心理变化	14
	中老年人生理特点	14
	人体成分的变化	16
	感觉器官的变化	19
	神经系统的变化	21
	心血管系统的变化	23
	呼吸系统的变化	27
	消化系统的变化	29
	泌尿系统的变化	32
	内分泌及代谢系统的变化	34



	生殖系统的变化	35
	运动系统的变化	36
	免疫系统的变化	38
	皮肤及附件的变化	39
	中老年人的心理变化	40
篇三	中老年人的健康标准与心理健康	46
	中老年人的健康标准	46
	心理健康标准	48
	心理失调	49
	心理自我调控	53
	心理保健	61
	保持健康心理	65
篇四	老年人疾病特点与用药原则	68
	老年人疾病特点	68
	老年人用药原则	70

第2部 爱护自己篇

- 你要知道许多病是吃出来的
- 你要知道不少病是可以吃好的
- 你要知道你应该怎样饮食起居
- 你要知道应怎么测知你的主要生命指标

篇一	中老年人的营养与饮食	75
	中老年人的营养需要	75
	饮食与营养素分类	76
	蛋白质	78
	脂类（脂质）	80
	碳水化合物	82
	维生素	84



	无机盐与微量元素	92
	纤维素和水	104
	中老年人的合理饮食	107
篇二	家庭护理	110
	房间（病室）	110
	褥疮护理	112
	口腔护理	113
	皮肤与头发护理	114
	晨间晚间护理	115
	进食护理	116
	测体温	117
	测脉搏	118
	测呼吸	119
	测血压	120
篇三	中老年的性生活健康	123
	中老年人的性生理变化	123
	中老年人常见的性心理问题	124
	中老年人性心理的自我调适	128
	女性更年期的心理骚扰和调整	130
	男性更年期的心理骚扰和调适	132
	老年再婚的心理障碍和调适	135

第3部 保重自己篇

- 你需了解中老年人容易生哪些病
- 你需了解这些病的必要知识
- 你需及早预防这些病
- 你需懂得一旦生了这些病如何办

篇一	心血管系统疾病	143
-----------	----------------------	------------



	老年高血压	143
	冠心病（冠状动脉粥样硬化性心脏病）	149
	急性心肌梗塞	154
	心力衰竭	156
	心律失常	160
	心脏性猝死	165
	高黏滞血症（高黏稠度血症）	168
篇二	神经系统疾病	171
	脑动脉硬化症	171
	脑栓塞、脑血栓形成	173
	脑出血	176
	短暂性脑缺血发作	179
	帕金森综合征（震颤麻痹）	181
	老年性痴呆症	184
	失眠	187
篇三	呼吸系统疾病	194
	感冒	194
	老年性慢性支气管炎	197
	阻塞性肺气肿	200
	慢性肺源性心脏病	201
	老年性肺炎	203
	肺结核	205
	支气管肺癌（肺癌）	209
篇四	消化系统疾病	213
	食管癌	213
	慢性胃炎	215
	消化性溃疡	218
	上消化道出血	221
	胃癌	223
	结肠、直肠癌（大肠癌）	226



	痔疮	228
	肝硬化	231
	原发性肝癌	233
	脂肪肝	237
	胆囊炎	239
	胆结石	241
	急性胰腺炎	244
	胰腺癌	245
篇五	内分泌、代谢、血液系统疾病	248
	糖尿病	248
	低血糖症	256
	肥胖症	259
	高脂血症	264
	痛风	269
	贫血	272
	白血病	274
	多发性骨髓瘤	278
篇六	泌尿系统疾病	281
	急性肾小球肾炎	281
	慢性肾小球肾炎	283
	慢性肾功能衰竭（尿毒症）	285
	肾盂肾炎	287
	膀胱炎	290
	血尿	291
	老年人尿失禁	293
	前列腺增生症（前列腺肥大）	295
	前列腺炎	297
	前列腺癌	299
篇七	运动系统疾病	302
	慢性腰肌劳损	302



	老年性关节炎	304
	肩关节周围炎	306
	颈椎病	308
	脊椎压缩性骨折	311
	股骨颈骨折	313
	骨质疏松症	315
篇八	皮肤疾病	318
	你先了解一下皮肤	318
	老年皮肤瘙痒症	321
	老年疣	323
	老年角化病（日光角化病）	324
	带状疱疹	326
	老年斑（老年性雀斑）	327
	老年性手足皲裂	329
	老年性脱发	330
篇九	眼疾病	333
	你先了解一下眼睛	333
	老视眼（老光眼、老花眼）	334
	老年性白内障	335
	老年性黄斑变性	337
	原发性青光眼	340
	慢性泪囊炎	342
篇十	耳鼻咽喉疾病	345
	你先了解一下耳鼻	345
	老年性耳聋	346
	耳鸣	348
	老年性眩晕	350
	鼾症(打呼噜)	351
	鼻咽癌	352
篇十一	口腔疾病	355

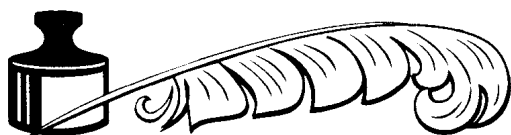


你先了解一下口腔	355
龋齿	356
牙体磨损	359
牙髓炎	360
牙龈炎	362
牙周病	364
失牙（掉牙、缺牙）	366
篇十二 更年期妇女与老年妇女疾病	369
你先了解一下更年期	369
女性更年期综合征	370
性功能减退症	372
老年性阴道炎	373
绝经后阴道流血	374
子宫颈癌	375
乳腺癌	377

- 你的体内已发生变化
- 你的体内变化已有具体表现
- 你要认识这些变化和表现
- 你要正确对待和延缓这些变化

第 1 部

了解自己篇





篇

人寿天年与衰老

人 寿 天 年

● 人的自然寿命

◇人的自然寿命（天年）到底多久？

这是大家关心的，也是科学家长期来研究的问题。有的科学家研究认为，动物及人类的寿命是它生长期的5~7倍。如人的生长期（“生长期”是指人诞生到最后一颗恒牙长出的时间。）为20~25年，自然寿命为100~175年；狗的生长期为2年，自然寿命则为10~14年。

◇人的自然寿命有可能吗？

无数的事实证明，人活到100~175岁的自然寿命是可能的。世界各国的现实都证明，人的平均寿命均有延长，且提高的速度很快。二战后，日本人的平均年龄从60上升到70~80，不断地向上提高。

我国更为明显，半个世纪前婴幼儿死亡率极高，人的平均寿命很短，有的地区局部性的报道，15~30岁不等，现在我国婴幼儿死亡率已减到很低，人的寿命大大延长，我国也将是个老年