

善待生命

——专家谈中老年医疗保健

曾昭耆 主编



优秀作者是优秀作品的基础

吉林大学出版社

善待生命

——专家谈中老年医疗保健

曾昭耆 主编

吉林大学出版社

主 编 曾昭耆
编 者 (按姓氏笔划排列)

于洪滨	王秀梅	王振刚	王莲莲
王福权	石玉荣	田家政	刘庚午
许佩珉	孙美珍	肖万岭	吴良洪
吴宜勇	吴 恺	李 金	迟家敏
李树芬	邵鸿勋	金旦年	金弘敏
郑忠汉	胡绍青	郑剑晖	贺承松
徐中武	徐世荣	高 岩	顾惜春
曾昭耆	蒋景文	甄文俊	窦继祥
缪竞智			

善 待 生 命

——专家谈中老年医疗保健

曾昭耆 主编

责任编辑、责任校对：陈 铮 封面设计：江云飞

吉林大学出版社出版 吉林大学出版社发行

(长春市东中华路 37 号) 吉林省商务彩印厂印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 1997 年 6 月 1 第 1 版

印张：11.875 1997 年 6 月第 1 次印刷

字数：296 千字 印数：1—2000 册

ISBN 7-5601-2029-6/R·17

定价：19.00 元

序

我们希望通过这本书向具备阅读能力的中老年人提供一些必要的医疗保健知识。

本书的绝大多数作者是卫生部北京医院各科的高年资医师。这个医院的重点任务是研究老年医学。但事实表明,老年病并不仅见于老年人,没有中年人的健康就谈不到老年保健,要预防老年病应该从年轻时做起。懂得这些道理是很重要的。

知识分子中的大多数中年人在工作岗位上重要骨干,在家庭中又有赡养老人和教养子女的双重任务,有些人经济并不很富裕,而对事业的追求却十分执著。他们在工作上呕心沥血而对自己的身体状况却比较忽视。他们虽有较高的知识与技术水平,但却比较缺乏保健知识。因而,他们又是一个值得特殊关注的社会群体。

要在不长的时间内实现“人人享有保健”的目标,除了卫生事业的发展外,普及保健知识也是一个重要环节。和许多其他高科技相比,医学知识并不一定更加深奥,但它却象油盐柴米那样与每个人都有十分密切的关系。希望知识分子和科技人员发挥阅读和理解能力上的优势,学一点医学知识,从而在生活、工作以及心理行为等方面能更加符合卫生要求,有效的预防疾病并及时察觉疾病的早期迹象和初步判别它的严重程度,及早就医,避免延误诊断和治疗。这就是编写本书的主要目的。

临床诊疗是一种严肃而细致的工作,在具体处理上特别讲究“个体针对性”。不希望读者学点科普知识就自己去治病,因此本书的重点是讲中老年人常见病的基本知识,虽然谈到一些治疗,但仅仅是一个概貌,有病还是应该由医生诊视后,根据实际情况,做出最合适的治疗处理。

曾昭耆

专家写科普 造福中老年

五彩缤纷的花朵会枯萎凋零，婷婷玉立的少女会步履蹒跚；盛衰荣枯，生老病死，这是大自然不可抗拒的规律。然而，健康长寿却又是人类世代代的美好愿望和追求。有幸的是，伴随着现代医学科学发展和社会进步，人类的平均预期寿命已由三四十岁延长到七八十岁，生命质量也有了显著提高。可以说，摆脱巫术，用科学的方法延缓衰老、延长寿命已经完全成为可能。

一个偶然的时机使我有幸结识北京医院前内科主任、卫生部北京老年医学研究所研究员曾昭普教授。曾教授1952年毕业于上海同济大学医学院，后调卫生部北京医院工作。曾做过贺龙、罗荣恒、张鼎丞、胡耀邦等领导的保健医生，并与李四光、华罗庚等著名科学家有较多的交往，80年代两次在德国慕尼黑心脏中心工作，并1991年获国务院颁发的有突出贡献的医学科学家证书。曾昭普教授渊博的学识，对医学乃至社会学中许多问题的真知灼见令人折服。《科技日报》一位领导说，曾老先生不但是一位医学家，而且是一位哲学家、思想家。这实在是十分贴切的评价。交往中，我们谈到目前我国医学科普创作中鱼龙混杂、泥沙俱下的现象令人担忧，引起了曾教授的共鸣，并欣然应允组织专家为中老年人，特别是中老年知识分子撰写一部医疗保健常识的科普作品。

如今，这部《善待生命——专家谈中老年医疗保健》问世了。作为本书最早的读者，掩卷沉思，不禁深为感动。北京医院是卫生部直属医院，重点任务是研究老年医学和中央领导同志的保健工作。本书绝大部分作者都是北京医院各科的资深医师，其中不少是全国知名的专家。他们结合自己丰富的临床经验，本着严谨的科学态度，从各自最熟悉的专业领域着手选题命笔，写出了这部极具科学

性和实用性的科普佳作。本书系统介绍了严重威胁中老年人健康的常见病、多发病的基本知识和防治方法，这不仅有利于预防疾病，而且能够及时觉察一些疾病的早期迹象，并初步了解它的严重性，以便及早就医，保护健康。本书还回答了一些读者十分关心而又很难得到解释的问题，如为什么医生经常使用“大多数、基本上、通常、也许、可能”等等比较模糊的叙述方式；为什么无效药也能治病；为什么中老年保健要从年轻时做起；为什么对医学科普读物中的一些具体方法不宜生搬硬套等等。

全书风格平实，没有互相矛盾的传抄，没有包治百病的承诺，没有一处哗众取宠的不实之词，但却条条有根有据，字字句句经得起推敲。曾教授说得好：“和其他科普知识相比，医学科普的特点是它与人的关系格外密切。比如，科学家向公众介绍宇宙天体、基本粒子等高深理论，一般人很可能不懂，即使懂了也不会去应用。可是如果谁向公众介绍一种像‘苏打水洗澡’这类所谓既简单又有神奇效果的方法，那就难免有人去试一试。越是遇上难治的疾病，越是有人带着侥幸的心情去碰碰运气，结果就很容易上当。”当然，科普作品需要语言优美流畅，甚至情节生动感人，但科普作品的精髓应该是它的科学性。医学科普更应该如此。也是曾教授说的：“人们最需要的不一定是最新的进展，但应该是最可靠的知识。”

作为医务工作者，我们能深刻体会这本书的价值。面对许多给广大读者造成误导的所谓科普之作，我们更感本书的宝贵。一般来说，大多数读者对医学科普读物难以识别其良莠，需要内行人负责任地介绍和推荐优秀作品。照理说，我们可以对本书的内容做更加细致的评论，但即使这样也难免挂一漏万，还可能喧宾夺主，而且不一定会引起读者特殊的注意和信任。我们如实地介绍一下作者，读者自然就会对本书的可靠性作出判定。但曾教授并不同意我们这样做，他幽默地说：“我很赞成肖伯纳的态度，他说，您喜欢吃鸡蛋，但为什么一定要看看母鸡呢？”我们也说：“当许多外表相似的

鸡蛋摆在一起,好坏难辨的时候,最好的办法还是看看母鸡。只好勉为其难喽”。当然,文章的好坏是主要的,作者什么样的身份是次要的。但就医学科普这一特殊性质的作品来说,优秀的专家是优秀作品的基础。因此,我们以这种方式向您推荐由曾昭普教授主编的《善待生命——专家谈中老年医疗保健》。

谨以此书献给 2000 年人人享有卫生保健的目标,献给每一位希望健康长寿的人们。

中国实验诊断学杂志社社长 韩 慧
吉林省医学会秘书长 时致和

目 录

基 本 知 识

讲点流行病学基本概念.....	(1)
临床医学中的“模糊概念”.....	(3)
免疫对机体的健康有什么作用.....	(6)
免疫通过哪些方式或器官进行.....	(7)
常见的免疫异常表现有哪些.....	(9)
现代化与心身疾病.....	(10)
注重自我心理保健.....	(12)
“老年病”并非仅见于老年人.....	(13)
延缓衰老要从中年做起.....	(15)
性心理卫生有利于心身健康.....	(17)
用药品种不宜过多.....	(18)
为什么不能滥用消炎药.....	(21)
无效药物也能治病吗.....	(23)
警惕慢性疲劳综合征.....	(25)
怎样看待医学科普读物.....	(26)

内 科

心 内 科

血压是怎样形成的.....	(29)
什么叫高血压.....	(30)

高血压为什么需要治疗	(31)
有了高血压该怎么办	(31)
怎样正确使用降压药	(33)
如何看待“老药”	(34)
怎样理解高血压“个体化治疗”	(35)
治疗老年人高血压要注意些什么	(36)
高血压对肾脏有什么影响	(38)
发生了高血压急症怎么办	(39)
如何防止高血压并发症	(40)
低血压也不一定是健康	(41)
什么叫冠心病	(43)
我国冠心病发病率是否增高	(45)
冠心病有哪些表现	(47)
中年妇女冠心病多不多	(48)
怎样正确识别心绞痛	(49)
发生了心绞痛该怎么办	(52)
“消心痛”该怎么用	(53)
什么样的心绞痛应尽快找医生	(55)
心绞痛都会发展成心肌梗死吗	(56)
自己能否识别心肌梗死	(58)
急性心梗就地医疗好不好	(59)
堵塞的冠脉能否再开通	(60)
如何顺利度过心梗急性期	(62)
心梗后应该卧床休息多久	(63)
心梗后如何选择适当的活动	(64)
心梗后患者该怎样看待性交	(67)
怎样防止再次心梗	(69)
谈谈中老年人的心律失常	(71)
怎样看待早搏	(71)
什么叫“病窦”	(73)
什么叫阵发性心动过速	(75)

发生心房纤颤该怎么办	(76)
何谓房室传导阻滞	(78)
束支传导阻滞要不要紧	(79)
“预激综合征”是怎么回事	(81)
动态心电图有哪些用途	(82)
超声波在心脏科的使用价值	(83)
心力衰竭概说	(85)

肾 内 科

肾脏的主要功能是什么	(88)
老年人肾脏病的特点	(90)
肾小球肾炎	(91)
话说尿路感染	(92)
老年人低钠低钾血症	(94)
老年人的肾脏与药物代谢	(95)

呼 吸 内 科

用鼻呼吸比用口呼吸要好	(97)
什么是支气管炎和肺炎	(98)
为什么老年人易患气管炎和肺炎	(99)
咳嗽咯痰可能是哪些病	(100)
怎样防治慢性支气管炎	(101)
老年人慎用止咳药	(102)
感冒和流感可以预防吗	(103)
哪些疾病可能造成气短和哮喘	(104)
肺心病是怎么回事	(106)
肺心病有哪些表现	(107)
肺心病有什么危害性	(107)
肺心病切忌乱用安眠药及镇静药	(108)

肺心病患者吸氧应有控制·····	(109)
肺气肿和肺心病可以预防吗·····	(110)
老年人的肺结核病·····	(111)
老年肺结核的防治·····	(113)

消化内科

为什么会发生食管裂孔疝·····	(115)
什么是反流性食管炎·····	(116)
慢性胃炎及十二指肠溃疡要用抗酸素治疗·····	(117)
胃癌知多少·····	(119)
何谓肠系膜上动脉压迫综合征·····	(120)
什么是消化道憩室·····	(122)
出现黑便是不是危险信号·····	(123)
发生便秘怎么办·····	(124)
黄疸的常见原因·····	(126)
病毒性肝炎种类何其多·····	(127)
病毒性肝炎的治疗·····	(128)

内分泌科

中老年人到底胖好还是瘦好·····	(130)
太胖或太瘦该怎么办·····	(132)
高脂血症有什么危害·····	(133)
如何防治高脂血症·····	(135)
中老年人糖尿病有什么特点·····	(136)
糖尿病对身体有什么危害·····	(138)
哪些糖尿病患者需要用药物治疗·····	(140)
用了降糖药还需控制饮食吗·····	(143)
运动对糖尿病患者有什么好处·····	(145)
自己注射胰岛素应注意什么·····	(147)

怎样知道糖尿病控制得好不好.....	(150)
中老年人怎样预防糖尿病.....	(153)
胰岛素抵抗综合征.....	(154)
痛风是怎么回事.....	(155)
老年人甲亢有什么特点.....	(157)
老年人虚肿与甲低有关吗.....	(159)

肿 瘤 科

癌症是中老年人的高发病.....	(162)
癌症是怎样发生的.....	(164)
癌症是可以预防的.....	(166)
努力阻断癌变过程.....	(167)
防癌的自我保健.....	(169)
警惕癌肿的可疑征象.....	(175)
疑有癌症怎样去医院就诊.....	(177)

血 液 内 科

中老年人常见的血液病有哪些.....	(180)
白血病的症状和体征.....	(182)
白血病治疗中应注意的问题.....	(183)
老年人容易发生贫血吗.....	(184)
老年人贫血的原因有哪些.....	(185)
老年人贫血会影响心脏功能.....	(187)
怎样防治老年人贫血.....	(187)

神 经 内 科

头痛应该重视.....	(189)
晕厥和休克不是一回事.....	(190)

中年人发生抽搐有些什么可能.....	(191)
胳膊麻腿无力不一定是中风.....	(193)
头晕和眩晕是同一种病症吗.....	(194)
哪些病可引起眩晕.....	(194)
哪种颈椎病会引起眩晕.....	(196)
腰椎穿刺可怕吗.....	(197)
不能长期服用安眠药.....	(199)
打鼾与睡眠呼吸暂停.....	(199)
脑血管病包括哪些疾病.....	(200)
脑血管病的危险因素.....	(201)
短暂性脑缺血发作.....	(203)
脑中风都很可怕吗.....	(205)
脑血管病有哪些药物治疗.....	(206)
脑中风的预后.....	(207)
帕金森病和帕金森综合征.....	(208)
帕金森病的药物治疗.....	(209)
帕金森病的用药时机.....	(210)
帕金森病的“外科”治疗.....	(211)



普通外科

老年人急腹症有什么特点.....	(213)
中老年人急性阑尾炎有什么特点.....	(214)
中老年人有哪些腹外疝.....	(215)
怎样诊治溃疡病急性穿孔.....	(217)
胆囊炎胆石症是中老年人的常见病.....	(218)
中老年人如何防治痔疮.....	(219)

怎样初步识别腹部包块·····	(220)
怎样才能早期发现直肠癌·····	(222)
中老年妇女为什么易患乳腺癌·····	(224)
如何早期发现乳腺癌·····	(225)
微波刀手术有什么优越性·····	(226)
腹腔镜胆囊切除术是怎么回事·····	(227)
哪些手术后病人要住监测室·····	(228)

骨 科

哪些病容易引起中老年人腰痛·····	(230)
急性腰肌劳损·····	(231)
中年人为什么易得腰椎间盘突出症·····	(233)
腰椎骨关节病与腰椎管狭窄·····	(235)
中年人会有哪些关节病·····	(237)
长骨刺是怎么回事·····	(239)
中年人肩痛与肩发僵的原因·····	(240)
颈椎病的类型和防治·····	(242)
为什么会发生骨质疏松症·····	(246)
如何防治骨质疏松·····	(247)

心胸外科

老年人能承受开胸手术吗·····	(245)
老年人可否行心脏瓣膜置换手术·····	(250)
何谓冠心病的“搭桥手术”·····	(252)
为什么有的肺结核还需做手术·····	(253)

泌尿外科

男性为什么会前列腺肥大·····	(256)
------------------	-------

前列腺肥大能产生什么后果.....	(257)
前列腺肥大非手术疗法吗.....	(259)
妇女有“前列腺病”吗.....	(262)
前列腺会不会癌变.....	(263)
如何早期发现肾肿瘤.....	(265)
泌尿系结石有哪些症状.....	(266)
泌尿系结石的诊断和预防.....	(268)
泌尿系结石能否不用手术治疗.....	(269)
血尿是怎么回事.....	(270)
怎样预防膀胱肿瘤复发.....	(272)

眼 科

为什么小小眼球能视万物.....	(275)
中年人视功能有哪些变化.....	(279)
正视眼与屈光不正.....	(281)
远视眼及治疗.....	(283)
近视眼及治疗.....	(285)
散光及治疗.....	(288)
什么是老花眼.....	(290)
如何配老花镜.....	(291)
青光眼是眼睛的大敌.....	(293)
青光眼要及早治疗.....	(295)
什么是老年性白内障.....	(296)
如何治疗白内障.....	(298)
糖尿病与眼睛.....	(300)

耳鼻喉科

哪些原因可引起耳道痒.....	(303)
-----------------	-------

怎样保护好双耳听力·····	(304)
耳鸣是怎么回事·····	(306)
耳鸣该怎么治疗·····	(308)
为什么会经常发生鼻出血·····	(309)
鼻出血与肿瘤有关吗·····	(311)
鼻咽癌有什么症状·····	(312)
如何早期发现鼻咽癌·····	(313)
总觉得嗓子里有东西怎么办·····	(314)
声音嘶哑是否就是喉癌·····	(315)
持续性音哑要警惕喉癌·····	(316)
颈部肿块可能是哪些病·····	(317)
颈部硬性肿块是危险信号·····	(318)

妇 科

妇女生殖器的特点·····	(320)
什么是更年期综合征·····	(321)
如何顺利度过更年期·····	(322)
更年期有哪些常见病·····	(324)
妇女健康普查十分重要·····	(325)
为什么要重视外阴瘙痒·····	(326)
一定要重视绝经后出血·····	(327)
中老年妇女更应注意外阴卫生·····	(328)
中老年妇女白带多的原因·····	(329)
绝期后妇女也应有性生活·····	(330)

皮 肤 科

中老年人应如何保健皮肤·····	(331)
皮肤病要不要忌口·····	(333)

如何正确认识药物过敏反应·····	(334)
顽固性皮肤瘙痒症不可忽视·····	(336)
如何解除阴囊瘙痒的苦恼·····	(337)
如何防治手足干裂症·····	(339)
脚癣治好了会得大病吗·····	(340)
哪些皮肤疾病可发生癌变·····	(341)
重视乳房部湿疹样皮损·····	(343)



什么是龋齿·····	(344)
“酸倒牙”是怎么回事·····	(346)
什么是牙周病·····	(347)
牙龈出血是怎样引起的·····	(349)
为什么中老年人容易塞牙·····	(350)
什么是三叉神经痛·····	(351)
口腔白斑是怎么回事·····	(352)
拔牙后应注意什么·····	(353)
冠心病高血压患者能否拔牙·····	(354)
拔牙后是否应及时镶牙·····	(355)
假牙种种话短长·····	(356)
如何使用和保护假牙·····	(357)
种植义齿是假牙的一场革命·····	(358)
如何保护牙齿·····	(359)
洗牙的重要性·····	(361)
中老年人易患哪几种腮腺肿瘤·····	(362)
中老年人易患哪几种口腔癌·····	(363)
神奇经济的冷冻外科·····	(364)