

老年疾病

防治与护理

LAONIANJIBING

FANGZHI YU HULI

主编 ● 周娅 张连荣 张艳峰

军事医学科学出版社



老年疾病防治与护理

主 编 周 娅 张连荣 张艳峰

军事医学科学出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

老年疾病防治与护理/周娅,张连荣,张艳峰主编.

北京:军事医学科学出版社,2003.8

ISBN 7-80121-532-X

I.老… II.①周… ②张… ③张… III.①老年病-防治
②老年病-护理 IV.R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 070264 号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010)66931034

66931048

编辑部: (010)66931127

传 真: (010)68186077

E-MAIL: mmsped@nic.bmi.ac.cn

印 刷: 潮河印装厂

装 订: 春园印装厂

发 行: 新华书店总店北京发行所

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 6.25

字 数: 136 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版

印 次: 2003 年 9 月第 1 次

印 数: 1-3000 册

定 价: 9.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

本书介绍了临床常见老年疾病的主要表现、护理措施、治疗要点及预防，以提高老年人对危险疾病早期症状的警惕性，有病及时就医，同时指导老年人及亲属如何对老年疾病进行预防、护理、锻炼与康复。

本书重点突出，通俗易懂，实用性强，是广大老年朋友的良师益友。

《老年疾病防治与护理》编委名单

主 编 周 娅 张连荣 张艳峰

副主编 王凤菊 魏留臣 刘月仙

王春梅 李书先 汤合珍

编 委 (排名不分先后)

古艳云 金 苑 康 明 黄桂芬

王晓霞 唐迎春 刘月利 靳彩霞

董 晶 于东青

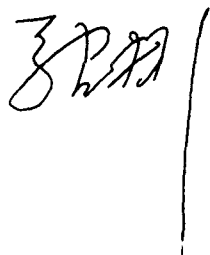
主 审 张 彬

前言

随着社会经济的飞速发展,人口老龄化已成为我国乃至全球十分突出的问题。人类衰老是不可抗拒的自然规律,继之出现的老年疾病也是人们最为关注的问题之一。

老年群体有其特殊的生理变化,老年疾病在临床表现、防治及护理方面具有其特殊性,我们力求通过该书更进一步调动老年人自己 and 家庭的积极参与,能及时发现和治疗老年人疾病,积极预防,并能共同承担起护理、照顾老年人的义务,共同营造一个关心、爱护老年人的社会氛围,使老年人健康长寿、安度晚年。

本书力求内容精炼、资料丰富、重点突出、通俗易懂、实用性强。可供广大老年人和亲属,以及关心、热爱老年人工作的朋友阅读,也可供临床护士参考。尽管我们为编写该书付出了努力,但由于时间仓促,水平有限,不足之处在所难免,敬请专家、同行及读者予以批评指正,我们愿与大家一道为老年人的身心健康做出贡献。



2003年6月30日

目 录

第 1 章 综 述	(1)
第一节 老年病发病概况	(1)
第二节 老年人的致病因素	(2)
第三节 老年人疾病的表现特征	(3)
第四节 老年病的预防	(5)
第五节 老年病的护理要点	(7)
第 2 章 老年人常见症状护理	(9)
第一节 发 热	(9)
第二节 昏 迷	(12)
第三节 头 痛	(13)
第四节 抽 搐	(15)
第五节 呼吸困难	(17)
第六节 咳 嗽	(18)
第七节 咯 血	(21)
第八节 恶心与呕吐	(22)
第九节 便 血	(24)
第十节 尿道刺激征	(25)
第十一节 血 尿	(26)

第 3 章 呼吸系统疾病	(28)
◇ 老年生理改变	(28)
• 老年呼吸道解剖结构变化	(28)
• 老年呼吸系统的特點	(29)
第一节 慢性支气管炎	(30)
第二节 老年人肺炎	(36)
第三节 慢性肺原性心脏病	(39)
第四节 肺 癌	(42)
第 4 章 心血管系统疾病	(45)
◇ 老年生理改变	(45)
• 心脏的老年化改变	(45)
• 血管与血压的老年化改变	(46)
第一节 高血压病	(46)
第二节 冠心病	(49)
第三节 常见心律失常	(55)
第四节 心力衰竭	(58)
第 5 章 消化系统疾病	(61)
◇ 老年生理变化	(61)
• 口 腔	(61)
• 食 管	(61)
• 胃	(62)
• 肠 道	(62)
• 肝	(62)
• 胆	(62)
• 胰	(63)

第一节	慢性胃炎	(63)
第二节	消化性溃疡	(65)
第三节	胃 癌	(68)
第四节	习惯性便秘	(71)
第五节	肠道缺血病变	(72)
第六节	大肠癌	(73)
第七节	乙型肝炎	(76)
第八节	肝硬化	(77)
第九节	原发性肝癌	(80)
第十节	胆囊和胆系疾病	(83)
第十一节	胰腺疾病	(86)
第十二节	食管疾病	(89)

第 6 章 内分泌代谢障碍疾病 (94)

◇ 老年生理变化	(94)
• 肾上腺	(94)
• 性 腺	(94)
第一节 糖尿病	(95)
第二节 高血脂症	(103)
第三节 低血糖症	(105)
第四节 甲状腺功能亢进症	(106)
第五节 甲状腺功能减退症	(110)
第六节 高尿酸血症和痛风	(112)

第 7 章 泌尿系统疾病 (115)

◇ 老年生理变化	(115)
----------------	-------

第一节	肾病综合征	(116)
第二节	急性肾小球肾炎	(119)
第三节	急进性肾小球肾炎	(121)
第四节	泌尿系感染	(123)
第五节	急性肾功能衰竭	(125)
第六节	慢性肾功能衰竭	(130)
第 8 章	神经系统疾病	(136)
◇	老年生理变化	(136)
•	神经系统老化的临床表现	(136)
第一节	脑动脉硬化症	(137)
第二节	短暂性脑缺血发作	(139)
第三节	脑血栓	(141)
第四节	脑出血	(146)
第五节	震颤麻痹	(148)
第六节	老年期痴呆	(150)
第七节	老年期抑郁症	(153)
第 9 章	血液系统疾病	(156)
第一节	老年人贫血	(156)
第二节	老年人慢性淋巴细胞白血病	(159)
第 10 章	老年妇科疾病	(161)
第一节	更年期综合征	(161)
第二节	妇科肿瘤	(163)
第三节	老年性阴道炎	(164)

第 11 章	骨和关节疾病	(166)
第一节	骨质疏松症	(166)
第二节	老年关节疾病	(169)
第三节	肩关节周围炎	(170)
第四节	颈椎病	(172)
第 12 章	眼、耳、鼻、咽喉科疾病	(174)
第一节	老年白内障	(174)
第二节	青光眼	(176)
第三节	老年人耳、鼻、咽喉恶性肿瘤	(178)
第四节	老年性耳聋	(180)
第 13 章	皮肤病	(182)
第一节	老年疣	(182)
第二节	老年性瘙痒症	(183)

第 1 章

綜 述

第一节 老年病发病概况

随着社会经济的飞速发展和人民生活水平的不断提高,人口老龄化问题已十分突出,继之出现的老年性疾病也日益引起社会的广泛关注。所谓老年疾病,是由于人体随着年龄的增长,机体内脏器官发生病理性变化,称为老年疾病。它与老年人的正常衰老现象有着概念的区别,衰老是随年龄增长,机体内脏器官出现的一个正常的生理变化过程,如心肺功能减退、消化吸收差、运动不便、反应缓慢、健忘等,这都不是疾病。当然衰老导致的功能减退和疾病之间的具体界限很难划定。但只有了解衰老和疾病的区别,才能使老年人勇敢地面对衰老,积极进行适度的锻炼,使机体保持较好的活力,主动适应生活。一旦发生疾病须及时就医,以免延误治疗。

老年人由于机体衰老,环境中有害物质的侵害积累,所患疾病的种类和患病率都有一定的特点。

1. 在疾病种类方面 最常见的疾病有心血管系统疾病(如高血压、冠心病、动脉硬化等)、脑血管疾病(如脑供血不足、脑血栓、

脑梗死、脑出血等)、肿瘤(肺肿瘤、消化道肿瘤等)、呼吸系统疾病(如慢性支气管炎、支气管扩张、肺气肿、肺炎等)、糖尿病、增生性骨关节病、骨质疏松、前列腺肥大、老年性白内障、耳聋等。

2. 在患病率方面

(1)60岁以上的老年人中,90%以上都有不同程度的冠状动脉粥样硬化。

(2)城市居民中老年人的抽样调查显示,冠心病患病率为10.7%,居各类心脏病患病率及病死率之首。

(3)60~90岁的老年人高血压患病率为17.23%,个别地区高达49.9%。老年性疾病病种和患病率总体上还具有一定的地域性特点,并与社会经济、生活环境、摄食习惯和个体遗传基因有关,如城市老年人心脑血管疾病、肿瘤的患病率要高于农村,而农村老年人呼吸系统疾病患病率要高于城市,南方的骨关节病患病率要高于北方等,了解这些特点,有助于我们有针对性地采取相应的措施。

第二节 老年人的致病因素

随着年龄的增长,人体内部和心理方面都会发生变化,到了老年,身体各方面都会发生老年性改变,使抵御内、外界的不良因素刺激和侵害的能力下降。某些不良因素对中、青年来讲可能是微不足道的,但对老年人尤其是体质弱的老年人来说,就可能是致病的根源,从而诱发疾病。因此,要降低老年人的发病率,首先应避免生活环境中的各种不良因素的刺激,将可能诱发疾病的刺激减少到最低限度。

1. 精神、心理因素的刺激 人到老年后因机体生理变化,会感到力不从心,由于内分泌改变,更年期的变化,使部分老年人调

适能力下降,精神变得急躁,产生精神失落感;心理不平衡,抱怨和忧郁,加之亲人、朋友的去世,家庭生活的不顺利,在悲观和伤情的笼罩下不能自拔。过悲、过喜都有可能诱发疾病的发生。

2. 不良的生活习惯 吸烟不仅是肺癌,而且是心脑血管疾病和其他疾病的诱发因素。少量喝酒有助于促进血液循环和营养吸收,但嗜酒,过量饮酒会损害中枢神经系统和肝脏,继之导致消化道出血、腹水,甚至昏迷,同时饮酒过量也可导致跌倒、骨折等意外事故的发生。夜间休息过晚,使人神经紧张,精神疲乏,免疫力下降,甚至可诱发中风、脑出血、心肌梗死等严重疾病。老年人整日闭门不出,不愿走动锻炼,不但吸收不到新鲜空气和日照,还会关节不灵活,反应迟钝,机体免疫力降低易导致多种疾病。然而,老年人如不根据自己的身体条件,过度地锻炼及剧烈运动,也可导致心源性晕倒、脑血管破裂、心肌梗死、低血糖昏倒等。

3. 饮食与膳食结构不合理 饮食无规律,过饥或过饱都有损于健康,偏爱某种食物造成营养过剩,或营养不良而有损健康。膳食中各种成分搭配不合理,也会造成某种营养成分缺乏性疾病。喜甜食易致肥胖和糖尿病;喜咸则易生高血压病;喜辣则燥热上火,易引起痔疮复发和排便困难。

4. 气候变化,对环境适应能力差 季节的交替变化,冷、热的瞬变是诱发或加重老年人疾病的重要原因,如冬季肺部疾病复发。外部空气污染、水污染、噪音污染;室内空气不新鲜,光线太暗或太强,湿度太大或太小,都可最先导致老年人发病。

第三节 老年人疾病的表现特征

老年人由于各系统器官的组织结构及生理功能随年龄的增长而衰退,并且呈进行性不可逆的变化,因此,老年人疾病的发生、发

展和转归均与年轻人不同,其临床表现也有明显的特征,在诊断、治疗方面也存在着很大的差异,必须区别对待。

1. 一人多病 老年人一般都存在两种甚至更多的重要疾病。并且随着年龄的增长而增加,由于一人患多种疾病,它们之间相互影响。可使病情加重、复杂,症状又可相互掩盖,如冠心病伴有心衰时可因肺部感染使心衰加重,心肌梗死可因心律失常或休克使脑供血不足患者出现脑梗死;原有慢性支气管炎及肺气肿患者,平时就有咳嗽、咳痰,当再患肺结核、肺癌时,因症状相似,很易被忽视。

2. 症状表现不典型 老年人由于机体的衰老,各器官的反应性和敏感性减退,疾病症状不典型,甚至患重病也毫无感觉,因此容易延误治疗,以致措手不及。

3. 病情急,进展快,并发症多 老年人由于各器官储备功能明显减退,一旦发病或用药不及时即可使病情迅速发展,如原患慢性支气管炎、肺气肿、冠心病的患者一旦感冒、高热,即很容易发展为肺炎,诱发心衰、心律失常,致循环、呼吸衰竭。

4. 疗效差,病程长,恢复慢 老年人疾病多呈慢性、进行性,一旦患病,很难彻底治愈,如高血压、冠心病、肺气肿、糖尿病、脑卒中等,往往需要终生服药治疗。即使是急性病,如感冒、肺炎、急性胃肠炎等,病程及恢复期均比年轻人明显延长,这可能与老年人人体质虚弱、免疫功能低下、机体调节功能差有关。

5. 容易伴发意识障碍 老年人与年轻人不同,不管是脑血管、心血管疾病,还是呼吸系统疾病、尿路感染,甚至于发热、腹泻等都可能引起意识障碍。不少常见疾病发展到一定程度后,往往因精神症状的出现才被发现。因此,当老年人因病或慢性疾病出现精神异常时,原因是多方面的,须及早处理,查明主病,不可简单当成痴呆,延误早期治疗机会。

6. 容易出现药物不良反应 老年人因胃肠功能减退,口服药物容易出现胃肠反应,如口服抗生素很容易引起食欲不振、恶心、呕吐、腹泻等;肝、肾功能减退,肝脏对药物排泄减少。因此,药物很容易蓄积体内致中毒。另外,老年人由于患多种疾病,服药种类较多,药物之间相互作用,也容易增加药物不良反应的发生率。因此,老年人用药要严格掌握适应证,谨慎用药。

第四节 老年病的预防

老年病要以预防为主,把预防放在首位。要根据老年人的特点,循序渐进、持之以恒,须进行全面综合的防治,力争使老年人不得急性病,不诱发慢性病急性发作。为此,老年人应注意以下几个方面:

1. 保持适度的体力活动和锻炼 体力活动和体育锻炼可以促进血液循环,加快新陈代谢,增强肌力活动关节。长期坚持适量的、持续的活动与锻炼,能促进身心健康,增强抗病能力,使身体保持青春和活力,如散步、慢跑、体操、太极拳、跳舞、气功等,以及适当的家务劳动。但要注意量力而行,持之以恒。锻炼要讲究科学性,如有冠心病、血管硬化、高血脂症的老人,不可做跑步等剧烈运动,以免引起心、脑血管阻塞。

2. 保持良好的精神状态 老年人要性格开朗,情绪乐观稳定,自得其乐,培养新的爱好和兴趣。步入老年后,角色不同了,要尽快适应和寻找正确的位置,进入新的角色,不要对未实现的愿望耿耿于怀,感到失落、不平、孤独,要保持心情愉快,学会超脱自己,要节制喜、怒,热爱劳动,热爱生活,忠厚善良,乐于助人,从中寻找自己的乐趣与满足。

3. 生活规律,讲究卫生 生活规律是长寿老人共同的特点,

起居规律符合生物钟原理,使神经调节正常,不易致病。老年人应该饮食有节,从不过饱,饮食清淡,荤素搭配,起居有常,从不熬夜,不过劳,不酗酒,不吸烟,早睡早起,养成良好的卫生习惯。生活中有爱好,如看书、写字、绘画、养花、养鸟等,养成规律性的、周期性的生活活动,可以保持身心健康,预防疾病的发生。

4. 合理用脑,保持脑力思维不衰 老年人的健康首先表现在反应灵敏、思维敏捷上,不能想象一个反应迟钝、痴呆的老人是一个身体健康的老人。大脑也与其他身体组织一样,要运动、锻炼,才能保持思维功能的活力。所以要使用、锻炼大脑,如看书、学习、看报,了解各种知识、新闻,对国际、国内的事情感兴趣,不仅有利于保持智力,而且精神生活也很充实。

5. 合理营养,控制体重 老年人合理营养的原则是提供恰当的热量,保持适宜的体重,延缓衰老的进程,增强机体的免疫功能。膳食要保证有足够的蛋白质和维生素、矿物质和纤维素,如鱼、虾、瘦肉、乳制品、蛋类、新鲜蔬菜和水果,要合理搭配食用,以提高营养价值;切忌偏爱某种食物,而致营养过度或不全;要少食脂肪和糖类,尤其要少食盐,多食易消化的食品和清淡食品。饮食要有规律,不暴饮暴食,吃到六七成饱即可,特别是晚餐宜少和清淡,防止营养过度而使体重增加。

6. 定期查体,及早发现危害大的疾病 老年人须每年全面查体一次,及早发现危及生命的主要疾病,及时得到治疗。因为老年人症状多,但又反应不灵敏,很难判断主、次疾病,一旦出现明显的症状就往往是措手不及,所以,老年人定期体检十分必要。同时,也要掌握一些卫生常识,对心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病、骨关节病的早期症状有所了解,及时发现自己疾病的苗头,尽早就医。