

YOU BING ZAO ZHI HUO 100 SUI

有病早治 活100岁

健康百岁经典系列

李树彬 主编



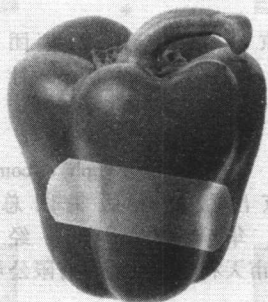
有病早治加调养 身体健康心情爽 预防有方活百岁 延年益寿笑声长

 北京出版社 出版集团

健康百岁经典系列

有病早治 活100岁

李树彬 主编
李丽娜 李宏恩 刘枫 编写



 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

有病早治活 100 岁/李树彬主编. —北京:北京出版社,
2004

(健康百岁经典系列丛书)

ISBN 7-200-05108-X

I. 有… II. 李… III. 老年病—防治 IV. R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 109296 号

健康百岁经典系列丛书

有病早治活 100 岁

YOUBING ZAOZHI HUO 100 SUI

李树彬 主编

*

北 京 出 版 社 出 版 集 团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北 京 出 版 社 出 版 集 团 总 发 行

新 华 书 店 经 销

三河市天利华印刷装订有限公司印刷

*

880 × 1230 32 开本 10.25 印张 176 千字

2005 年 1 月第 2 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—7 000

ISBN 7-200-05108-X

R · 237 定价:18.00 元

主 编 简 介



李树彬，1958 年于齐齐哈尔医校毕业留校任教，先后在 246 部队医院（现一军大南方医院）和中国协和医院进修学习。“文革”后任齐齐哈尔医学院教研室主任，第一附属医院临床主任兼党支部书记。在国家级、省级期刊和学会发表医学论文 73 篇。曾获得黑龙江省科学大会优秀科技成果奖。1988 年 6 月因病退休，开始研究老年养生保健和老年病防治，现住秦皇岛市。

前 言

老年医学研究的宗旨：预防、发现和治疗老年病，研究和防止人类过早衰老，使老年人获得满意的生活质量和自理能力，减轻老年人病痛，缩短临终依赖期，指导老年人身心健康发展和延长老年人寿命，使“夕阳红”继续为社会发挥余热。

世界各国对老年医学都非常重视，联合国卫生组织专家委员会 1974 年提出了老年病学的训练和教育建议，提出各国都要建立老年病专业，把老年病医学作为医学的分支，要有专业队伍进行教育、科研和咨询工作，对于医生特别是内科医生的培训应包括老年病学的内容，为老年人服务的医生、护士、护理员、服务员和管理人员等都应该经过不同要求的专业培训，特别是老年公寓、敬老院、养老院的工作人员、服务员、陪护人员要有较高的服务素养和专业技能。

老年医学的研究机构也在各国迅猛地发展。老年病医院、综合医院的老年病科的床位不断增加，家庭病床、康复医院



(中心)、公立及私营的老年福利事业不断扩大,党和政府十分关心老年人的生活。现在全国各地老有所医、老有所乐、老有所住、老有所养、老有所用和老有所学的配套机构不断完善,老年病医院、门诊部、老年人活动中心、康复中心、老年大学、老年公寓(养老院、敬老院等)大量涌现,保证了老年人身体健康,生活幸福、愉快,使老年人的医疗、生活有了保障。

老年医学的内容包括老年基础医学、老年临床医学、老年预防医学(包括老年流行病学、老年保健医学)、老年康复医学、老年心理学及老年社会医学(环境与健康长寿的关系)。家庭医学和老年公寓保健医学是老年医学的分支。

1990年世界卫生组织哥本哈根会议提出了“实现健康老龄化”的战略目标。目前人们的生活水平不断提高,对老年医学和老龄工作提出了新的、更高的要求。21世纪是全球老龄化世纪,老年医学须从单纯的传统医学模式向综合方向发展,重视分子生物学和生物技术在老年医学中的应用;转基因技术、基因诊断和治疗、生物芯片技术,为医学开辟了新的诊断治疗技术;介入治疗不断完善和创新,形成了与内科治疗、外科治疗并驾齐驱的第三治疗体系。

在现代社会里,社会、环境、心理和行为因素对身心健康和疾病的发生有着越来越大的影响。因此,医学模式从单纯生

物医学模式转为生物 - 心理 - 社会医学模式，这一模式代表了新的先进的医学观，在治疗疾病、预防疾病、自我保健和医疗保健中发挥着巨大的作用。

用新的医学模式很好地解决老年人健康保健问题，有赖于发展医疗保健组织和全科医生，在基层逐步形成全方位的健康服务体系，全面做好老年人群体的预防、保健工作，促进老年人健康。



第一章

老年人就医导引

- 一、挂号/2
- 二、选医生/3
- 三、就诊前的准备/4
- 四、化验检查/5
- 五、取药须知/6
- 六、住院前准备/8
- 七、老年病人住院陪护/9
- 八、病人出院需办的事/10

第二章

老年人常见症状 的诊治

- 一、老年人患病特点/12
- 二、老年人常见症状的诊治/14
 - (一) 头痛/14
 - (二) 发热/16
 - (三) 眩晕/20
 - (四) 晕厥/23
 - (五) 失眠/26
 - (六) 气急/28
 - (七) 胸痛/31
 - (八) 咯血/33
 - (九) 呕血与黑便/36
 - (十) 便血/39
 - (十一) 吞咽困难/40
 - (十二) 呕吐/42
 - (十三) 腹泻/45
 - (十四) 便秘/47
 - (十五) 慢性腹痛/50
 - (十六) 黄疸/53
 - (十七) 呃逆/55
 - (十八) 消瘦/56



- (十九) 水肿/58
- (二十) 尿频/60
- (二十一) 尿失禁/61

第三章 老年人常见疾 病防治

- 一、常见呼吸系统疾病/66
 - (一) 感冒/66
 - (二) 支气管炎/67
 - (三) 支气管喘息/69
 - (四) 老年性支气管扩张/72
 - (五) 慢性肺原性心脏病(肺心病)
/73
 - (六) 老年性肺炎/74
 - (七) 老年性肺结核/75
- 二、常见循环系统疾病/76
 - (一) 老年性高血压/76
 - (二) 老年性低血压/78
 - (三) 冠心病/79
 - (四) 心肌梗死/87
- 三、常见消化系统疾病/91
 - (一) 老年性上消化道出血/91
 - (二) 老年性慢性胃炎/92
 - (三) 老年性消化性溃疡/93
 - (四) 老年性胃下垂/95
 - (五) 老年性胆囊炎、胆石症/96
 - (六) 老年性肝炎/99
 - (七) 老年性肝硬化/100
 - (八) 老年性急性胰腺炎/102
 - (九) 急性阑尾炎/103
 - (十) 急性肠梗阻/104
 - (十一) 老年性痔疮/105

- 四、常见泌尿生殖系统疾病/107
 - (一) 泌尿系统感染/107
 - (二) 老年性慢性肾功能衰竭/109
 - (三) 老年性尿路结石/113
 - (四) 老年性前列腺增生症/115
 - (五) 老年性阴道炎/117
- 五、常见神经系统疾病——中风/119
- 六、常见精神障碍疾病/132
 - (一) 老年性痴呆/132
 - (二) 老年性抑郁症/137
 - (三) 强迫性神经症/139
 - (四) 焦虑性神经症/141
- 七、常见内分泌、代谢疾病/143
 - (一) 肥胖症/143
 - (二) 高脂血症/144
 - (三) 老年性糖尿病/149
 - (四) 更年期综合征/167
- 八、常见血液病——缺铁性贫血/169
- 九、常见骨关节疾病/171
 - (一) 肩关节周围炎/171
 - (二) 颈椎病/173
 - (三) 骨质疏松症/183
- 十、常见五官疾病/187
 - (一) 老年性视力障碍/187
 - (二) 老年性耳聋/192
 - (三) 老年性鼻炎/194
 - (四) 老年性龋齿/197
 - (五) 复发性口腔溃疡/199



- 十一、常见皮肤科疾病——皮肤瘙痒症/200
- 十二、常见肿瘤/201
- 十三、现代生活病/215
 - (一) 电视病/215
 - (二) 空调病/218
 - (三) 现代主妇综合征/219
 - (四) 套间综合征/221
 - (五) 代谢综合征/221
 - (六) 睡眠呼吸暂停综合征/222

第四章 老年人科学用药

- 一、老年人药物代谢的特点/226
- 二、老年人用药后的不良反应/228
- 三、治病药和保健药/234
- 四、家庭常备药及保存/236
 - (一) 家庭常备哪些药/236
 - (二) 外出旅游应准备什么药/237
 - (三) 怎样使用急救药盒/238
- 五、怎样看药物说明书/241

第五章 老年人家庭和公 寓护理与急救

- 一、建立家庭、公寓病人病志/246
- 二、陪护人员每天要做哪些事情/247
- 三、怎样判断病情的轻重/251
- 四、家庭和公寓的急救/254

第六章
老年人家庭和公
寓的康复

- 五、家庭和公寓疾病护理/260
 - (一) 适合于家庭和公寓护理的疾病/260
 - (二) 老年病人的心理护理/261
 - (三) 长期卧床病人的特别护理/263
- 六、家庭和公寓的常用的护理方法/266

- 一、如何做好老年人家庭、老年公寓的康复/276
- 二、改善老年病人康复中的不良情绪和心态/277
- 三、教您几招康复疗法/279
- 四、中风病人家庭、公寓康复/280
- 五、心肌梗死的康复/285
- 六、慢性阻塞性肺病的家庭、公寓康复/289
- 七、老年性痴呆病人的康复/294
- 八、肿瘤病人的康复/295
- 九、腰痛病人的康复/297
- 十、骨折病人的康复/301
- 十一、老年人家庭、公寓的心理康复/305

第一章

老年人就医导引



健康百岁

一、挂号

现代医学，分科越来越细，医院越大，分科越多，使病人特别是老年病人找不准适合挂哪科。现在各大医院都设有咨询处，去问一下便知或拿本医院介绍在家先找好科室再到医院挂号。

内科：凡有发热、头痛、失眠、眩晕、晕厥、昏迷、气急、胸痛、咯血、心悸、咳喘、恶心、呕吐、呕血、黑便、便秘、黄疸、水肿、尿血、尿频、多尿、排尿困难、瘫痪等应先挂内科号看病；如果有外科病再由内科转到外科；若已经在其他医院初步确诊，则按病种选科挂号。

外科：外伤、烧烫伤、感染、体表肿瘤、乳房疾病、关节疼、急性腹痛等先挂外科看病；如是内科、妇科、皮肤科病，再由外科转诊。凡是需要手术的疾病，如四肢、脊柱、骨、肌肉、胸、腹、头颈等处的疾病均属于外科范围。

妇科：生殖系统的各种疾病，如外阴、阴道、子宫、卵巢（附件）、盆腔疾病挂妇科。

眼科：眼睛疾病和上下眼睑病。



耳鼻喉科：耳聋、鼻堵、咽痛等耳鼻咽喉部疾病应挂本科。

口腔科：唇、牙齿、舌、牙龈、上下颌骨、口腔黏膜病和颞部疾病均挂口腔科。

皮肤科：生疖肿、皮疹、瘙痒、皮肤颜色异常、皮肤疱疹、脱屑等应挂皮肤科。

中医科：综合医院的中医科亦是综合科室，希望中医中药治疗的患者都可挂中医科。

现在大小医院都设有专科门诊，初诊时不应挂专科门诊，已在本院或外院确诊的病人，可挂专科门诊。

如上述问题范围还不能包括你的情况，可到医院咨询处、问询处、服务台、分诊处、挂号处询问，会得到满意的答复。

二、选医生

各大医院的挂号处都附有专家介绍，上面有照片及专家的一般情况介绍。若看专家门诊，可按医院介绍的情况选科，选专家看病。专家在诊断疾病方面常能使患者满意。

医生对病人应一视同仁，不因病人年龄、性别、职业和社会地位不同而采取不同的态度。当然，医生也不能包治百病。

三、就诊前的准备

(1) 看病需要准备的东西：离休老人的离休证，劳保或公费医疗证，财务的转账单，支票，病历卡；用现金看病者，准备好现金；准备手提袋，待看完病装药用。

(2) 活动不便的老年人，应由家属陪同看病。

(3) 准备好向医生叙述自己的病情。

①初诊：询问发病时间，初发病时的表现，发病经过到现在的表现，用过什么药等；②复诊：上次就诊后用药的情况，有何反应，症状有无改变，疗效如何等；③真实准确地向医生讲清既往病史。若病人自己讲述有困难，请了解病情的家属代替讲清病史，不要夸大或隐瞒，以免耽误诊断；④在外院做过X线、CT、B超等检查的病人应带片、报告单和化验单，供医生参考；⑤看口腔科，应刷牙漱口，中途不要吃任何东西，以保持口腔清洁；⑥看眼科先在护士那里检查视力；⑦妇科病人应该在家洗净外阴，是否排空膀胱（小便）由医生按需要而定，以免影响医生检查；⑧做好思想准备，配合医生做各项检查。



四、化验检查

1. 采血化验

(1) 耳垂或指尖取末梢血化验血常规（红细胞、白细胞、血小板、血色素等）、出血时间、凝血时间、血型等。

(2) 静脉取血：血沉、肝功能、肾功能、血液生化测定，血清学的各项检查及免疫功能测定，各种酶及各项肿瘤标记测定等。

(3) 动脉血：多用于气血分析。

病人采血化验，要注意以下问题：

(1) 空腹采血：血糖、血脂、血清电解质等。

(2) 抽血时机：血液细菌培养在应用抗生素前采血；测定血清铁和结合铁应在服铁剂前采血。

(3) 有出血性疾病的病人，在采血前应向医生说明，以防出血不止。

(4) 抗肿瘤药、氯霉素或放射治疗等，可抑制骨髓造血机能，使血常规检验值降低，应向医生说明。

2. 尿送检标本