

健康自助宝典

亚洲版

世界卫生组织·人人健康全球策略

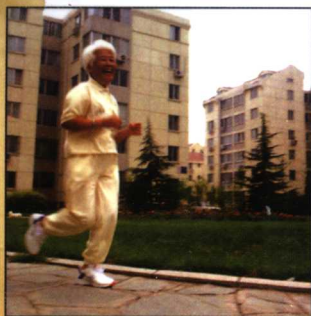
危险老年

Weixian Laonian

李海姣 编著

人生危机 身心规划

老年生活 危险自助宝典



女性篇

 中国轻工业出版社



危险老年 女性篇

李海蛟 编著

 中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

危险老年·女性篇/李海蛟编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004. 8

(健康自助宝典)

ISBN 7-5019-4453-9

I. 危... II. 李... III. 女性—老年人—保健
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 068024 号

责任编辑: 陈秀石

策划编辑: 陈秀石 责任终审: 劳国强 封面设计: 艾菁
版式设计: 北京大汉方圆图文设计制作中心 责任校对: 李靖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京通州皇家印刷厂 (通州区张家湾镇皇木场村,
邮编: 101113)

经销: 各地新华书店

版次: 2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 12

字数: 300 千字

书号: ISBN 7-5019-4453-9/R·064

定价: 23.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

·如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换·

30656S2X101HBW



目 录

第一部分 生理危机 (1)

老年妇女生理变化相当明显，身体的各种机能和器官逐渐衰退，情绪的波动性也比较大，生活方式、家庭变化和季节气候均产生直接的影响。有些疾病已明显表现出来，有些还潜伏未现。如果这些生理危机不能及早重视，其后果将不堪设想。能正确地了解自己的生理危机，做到有病早治、无病早防，这对老年妇女的健康是大有好处的。

一、季节对生理的影响 (1)

春困、夏热、秋燥、冬寒、酷暑和寒霜摧残着风烛之年的妇女，苍蝇只叮有缝的蛋，气候作弄老年人！

二、情绪对生理的影响 (12)

情绪分正负，身体有好坏。正面情绪，给人愉悦和健康；负面情绪带来消极和影响。



三、精神对生理的影响 (18)

精神萎靡不振是自杀的伤身剑；愤怒忧伤焦虑是一剂剂丧命的毒药。心情舒畅精神轻松生活才美好。宁心才能养神养身；平常心才能平安健康。

四、生活方式对生理的影响 (23)

和睦温馨的家庭氛围，能使老年人再现青春活力；不良的生活方式，会让老年妇女日趋衰老的身体不堪一击。

第二部分 心理危机 (29)

依赖药物，精神被物质奴役，爱动物胜过一切，加上自私、贪婪、吝啬、空虚、压抑、畏惧、迷信，这些构成了老年妇女的心理障碍。障碍就是危机，威胁健康，缩短寿命。这一部分将告诉你如何消除危机，恢复心理平衡，保持心理健康的方法。

一、老年妇女心理危机的表现 (29)

心理危机主要包括药物依赖、精神被物质所奴役和爱宠物胜过一切三个方面，以及自私、贪婪、空虚、压抑、畏惧、迷信等。

二、如何保持心理健康 (30)

正视自己，正视现实，交心泄闷，填平创伤，消除苦闷、烦恼、愤怒、焦虑，多做好事、心安理得、宽宏大量、泰然处世。

三、恢复心理平衡的方法 (32)

愤怒会使人失去理智；忧愁使人寝食难安。优美的环境能让你豁达开朗；倾心交谈能使你茅塞顿开；自我暗示，更是恢



复心理平衡的高招。

四、保持心理健康的方法 (33)

老年妇女最大的隐患，是家务琐事缠绕，又喜欢杞人忧天，替子女瞎操心，常感孤独空虚，不知通过活动排遣。这里告诉老年排解困扰，调适不良情绪的方法。

第三部分 生活起居的隐患 (43)

老年妇女各种生理功能都在衰退，抗病能力明显下降，随时都有被病魔缠上的可能，衣、食、住、行，处处都得小心，生活起居样样要周全。从早上刷牙到晚上睡觉都不要忽略，从窗户到枕头都得小心，生活中每一个微小细节都莫麻痹。

一、口齿勤刷防疾病 (43)

树老叶落，人老齿落。牙齿的缺失和松动，容易嵌塞食物，残留物如不及时刷掉，就会变质生菌，引起牙龈炎、牙周炎、龋齿，导致消化系统的疾病。

二、发宜多梳防疏落 (46)

人老气弱心衰，血脉下行，昔时满头乌黑柔顺的头发，会变得又粗又硬，而且白发丛生，梳头时总有缕缕脱落的发丝，令人担忧会落光。

三、睡眠充足防衰竭 (50)

老年妇女受生理和年龄限制，生活起居常觉不便，睡觉都受到掣肘，不能朝左侧睡，醒后还不能立即起床，睡眠时间要充足。



四、好枕防止颈椎病 (57)

老人血少、肌肉容易僵化，特别是睡眠时，长久保持同一种姿势会使颈部僵化。一只高低适度、软硬大小适中的好枕，有助睡眠，还能祛病健身。

五、勤开门窗防污染 (60)

空调给生活带来了方便，也带来了空气污染，诱发喉咙干燥、头疼、胸闷、感冒。常开窗驱走二氧化碳，增加氧气，使空气新鲜，才能保障身体健康。

第四部分 运动健身 (64)

运动的好处人人皆知，持之以恒却不容易。坚持锻炼，自然会有好的报偿；锻炼随时都可进行，诀窍在于利用时间和场地。

一、生命在于运动 (64)

水因流动而不腐、铁因磨擦而不锈的道理，只有运动的人才知道。

二、切勿久坐久卧 (68)

久坐生疮、久卧生病。所有的身体机能，都遵循用进废退的自然法则。

三、悠悠散步 (71)

“饭后千步走，活到九十九”。每天散步一小时，能省下买一栋房子的药费。



四、莫怕上下楼 (76)

上楼梯是“运动之王”，利用上下楼进行锻炼，提高健身意识，是两全其美的好办法。

五、气功慢跑 (77)

运动量不大，健身效果不小，每天半小时，一月见成效，醒神轻身，耳聪目明。

六、重阳登高 (80)

家人相携登高处，佳节赏秋不思亲。借重阳登高，抒发老年人的情怀。

七、关节功能锻炼 (82)

关节锻炼有方法，动作简单，省时省力，对老年妇女效果明显。

八、平衡锻炼 (84)

提升日常生活品质的新概念，能延缓机体退化，取代老年人的第三只脚——拐杖。

九、夏练三伏 (85)

水滴石穿，贵在坚持。老年妇女夏练有秘诀。

十、冬练三九 (87)

冬练能提高御寒能力，锻炼老人的意志，体会生命的意义。



第五部分 安全防护 (91)

皮肤心脏大脑，锻炼保护最要，防微杜渐莫轻心，健康长寿有靠。酷暑冷饮慎少，寒凉噪音防好，肥胖癌变须警惕，小病还须治早。

一、巧护大脑 (91)

大脑是人体各系统的中枢，保护它要有正确的方法。

二、保护好皮肤 (98)

老年妇女因皮肤干燥，最容易出现皮肤问题，因此要注意保养皮肤。

三、心脏的保护 (103)

心脏是生命之源，这里介绍的是适合老年妇女的维护心脏的方法。

四、少吃冷饮多喝热茶 (105)

天气过热是老年人的生活所忌讳的。对老年妇女而言，解暑、喝冷饮，也有讲究。

五、暑月慎寒凉过度 (108)

老年妇女暑月应格外小心，纳凉避暑时，切莫只图一时之快而致病痛之灾。

六、防寒话暖背 (110)

背就如老人防寒的“篱笆”，寒冷季节，老年妇女要特别注



意背部的保暖。

七、提防严寒致病 (113)

老年妇女，特别是那些身体本来就有某些疾患的老人，更要切实注意防寒。

八、促进体重下降 (117)

“千金难买老来瘦”说的是老人忌肥胖，老年妇女要注意日常生活的调理，防止发胖。

九、谨防疲劳过度 (122)

虽然老年人已退休，但很多人闲不下来。因此，老年妇女无论是做家务，还是进行锻炼，要适可而止。

十、做好噪音的防护 (126)

噪音有害，尤其是对老人危害更大，因而老年妇女，要做好噪音的防护工作。

十一、筑起防癌的堤坝 (128)

癌症是老人的“大敌”，老年妇女要掌握科学的知识，积极主动地预防癌症。

第六部分 疾病自测 (133)

老年妇女要想健康长寿，就必须清楚地知道自己的身体状况，了解自身的毛病和可能会患的病症，才能防患于未然，有备无患。



1. 咳嗽、咳痰	(133)
2. 呼吸困难	(134)
3. 胸痛	(135)
4. 咯血	(136)
5. 水肿	(137)
6. 腰背痛	(138)
7. 糖尿病	(139)
8. 小卒中	(140)
9. 心绞痛	(141)
10. 心肌梗死	(142)
11. 中风	(143)
12. 肺气肿	(144)
13. 心律失常	(145)
14. 冠心病	(146)
15. 慢性肺源性心脏病	(147)
16. 急性风湿热	(148)
17. 缺铁性贫血	(149)
18. 慢性胃炎	(150)
19. 三叉神经痛	(151)
20. 蛛网膜下腔出血	(152)
21. 急性出血性坏死性肠炎	(153)
22. 溃疡性结肠炎	(153)
23. 食道癌	(154)
24. 肾盂肾炎	(155)
25. 胆囊炎与胆石症	(155)
26. 急性梗阻化脓性胆管炎	(157)
27. 胆道蛔虫病	(157)
28. 急性阑尾炎	(158)



29. 胃、十二指肠溃疡穿孔与腹膜炎	(159)
30. 肠梗阻	(161)
31. 急性胰腺炎	(162)
32. 胰腺肿瘤	(163)
33. 直肠癌	(164)
34. 黑痣变癌	(165)
35. 表皮癌前病变	(167)
36. 药疹	(168)
37. 膀胱肿瘤	(169)
38. 肾癌	(170)
39. 克雷氏骨折	(171)
40. 孟太奇氏骨折	(171)
41. 肩关节脱位	(172)
42. 踝关节扭伤	(173)
43. 急性腰扭伤	(173)
44. 肩周炎	(174)
45. 慢性骨髓炎	(174)
第七部分 健康信箱	(176)
老年妇女应以健康为目标，保持精力充沛，健康无病。改变不利健康因素，多多了解健康知识，有病早治，无病早防。	
1. 习惯性便秘是怎么回事，怎么纠正？	(176)
2. 老年妇女容易出现哪些上消化道疾病，它们有什么特点？	(178)
3. 在什么情况下应做纤维胃镜检查？	(181)
4. 什么叫噎食，如何抢救？	(182)

5. 肝病患者为什么要谨慎用药? (184)
6. 所谓澳抗阳性是什么意思, 有什么重要意义? (186)
7. 痰的颜色能说明什么问题? (188)
8. 发生胸痛, 应考虑哪些可能性? (190)
9. 慢性支气管炎、肺气肿和肺心病怎样防治? (193)
10. 中医治疗冠心病, 为什么多用活血化瘀法? (197)
11. 急性心肌梗死有什么预兆, 发生后有
哪些表现? (199)
12. 老年人心跳过慢多出自什么原因,
怎样处理? (200)
13. 对猝死病人如何抢救? (204)
14. 什么是高血压, 怎样防治? (207)
15. 高血压有无早期晚期之分, 控制高血压如何采用“阶梯
用药”的方法? (209)
16. 为什么有些老年人血压偏低, 怎样注意? (211)
17. 脑血栓、脑栓塞和脑溢血有哪些区别,
怎样防治? (213)
18. 常服安眠药会成瘾吗? (216)
19. 眩晕可由哪些疾病所引起? (218)
20. 老年以后为什么要注意糖尿病? (219)
21. 老年糖尿病容易引起哪些并发症? (222)
22. 治疗糖尿病时, 如何选择中成药? (225)
23. 出现明显消瘦, 应警惕哪些疾病? (227)
24. 阴道分泌物增多是什么原因, 怎样治疗? (230)
25. 功能性子宫出血是什么病, 怎样治疗? (232)
26. 外阴搔痒是不是癌前病变? (234)
27. 老年性阴道炎是怎么回事? (236)
28. 乳腺增生是什么病, 会变癌吗? (237)



- 29. 乳癌的早期表现是什么? (239)
- 30. 何谓尿道综合征? (241)
- 31. 什么是尿路感染, 为什么容易复发? (242)
- 32. 什么是化妆性皮炎? (244)
- 33. 什么是老年性耳聋? (246)
- 34. 耳鸣多见于哪些疾病? 如何治疗呢? (248)
- 35. 什么是梅核气? (250)
- 36. 老年妇女为什么会出现骨质疏松,
 怎样防治? (252)
- 37. 患慢性腰腿痛是不是肾虚? (256)
- 38. 什么疾病需作CT检查? (257)
- 39. 怎样预防癌症? (260)
- 40. 心理治疗对癌症是否有效, 它们有
 哪些内容? (262)
- 41. 进行化疗时, 癌症患者应注意哪些事项? (267)
- 42. 癌症患者接受放疗时应注意哪些问题? (269)

第八部分 家庭看护 (273)

卧床病人, 最大的愿望是有人陪伴照顾, 特别是中风、瘫痪的老人, 经常翻身是不可少的, 只有细心看守, 掌握正确的看护方法, 才有可能体现护理的意义。

一、基本家庭护理 (273)

家庭看护, 首先必须掌握一些基本的护理知识, 才能在护理病人时处置得当。



二、身体移位及复健 (284)

照顾长期卧病在床的老年妇女，身体的位移、复健非常重要，要掌握其中的方法。

三、协助行动不便的病人进行身体清洁 (293)

洗澡对常人来说是再简单不过的了，但对行动不便的老年妇女，清洁身体，并非一件容易事。

四、需要特别看护的常见病症 (300)

老年妇女的一些病症，经常需要特别的护理，这就需要看护人掌握特别的方法。

第九部分 药物常识 (313)

正确服用药物的前提是：对自己身体状况充分了解——导致病症的原因，和对药物的充分了解，以便正确、准确地用药。

一、常备药品 (313)

老年妇女，病痛较多，要根据自己的病情和身体状况，经常备些药品在家，以免病情发作时没有能够对症的药物应急。

二、药物的服用方法 (350)

尽管有好药物，也很对症，如果服用方法不对，同样起不到治病作用，专家告诉你，什么样的药，需要怎样服用才有效。



第一部分 生理危机

更年期以后，妇女的生理变化相当明显，身体的各种机能和器官逐渐衰退，家庭变化和四季气候的变化对生理也会产生直接的影响。这时，有些疾病已明显表现出来，有些还潜伏未现。如果这些生理危机不能及早重视，其后果将不堪设想。能正确地了解自己的生理危机，做到有病早治、无病早防，这对老年妇女的健康是大有好处的。



一、季节对生理的影响

现在医学水平提高了，老年人的生命质量也相应提高了，人类生命也就得到了相应的延长。然而，许多老年妇女缺乏自我保健意识，对于四季气候变化构成的潜在危险漫不经心。因此，非传染性的



慢性病，对老年人的健康构成了威胁，慢性病往往在老年期发作。

随着岁月的流逝，老年人的器官逐渐老化，身体已不如原来强壮了。因此，身体还不错的老年人也有患病的可能性，特别是老年人不能积极地对待健康，因而在生理上、心理上、精神上就不能乐观地面对生活。

我们提醒“正常”的老年妇女：为了健康生活，一年中要随时注意春寒、夏毒、秋燥、冬浸的四季变化，增强自我保健意识。本书只能从某一个方面提醒老年人，主要还是靠老年人自己在日常生活中经常保持健康意识。

1. 春困使人无精打采

春风轻拂，生机勃勃。然而这时的老年妇女却会感到困倦疲乏，提不起精神。这种发生在春天的困乏，人们称之为“春困”。

春困是自然气候因素作用于机体的结果，是人体生理机能随着自然气候变化而产生的一种生理现象。

现代生理学告诉我们：冬天因寒冷的刺激，皮肤血管血流量减少，大脑和内脏的血流量增加；进入春天，随着温度的升高，皮肤毛孔舒展，血流供应增多，而供应大脑的氧气相应减少，于是也就出现了懒洋洋、软绵绵、无精打采、昏沉欲睡等一系列中枢神经系统抑制的“春困”现象。这对老年妇女非常

