

百病防治丛书

ZHONGLAONIANREN

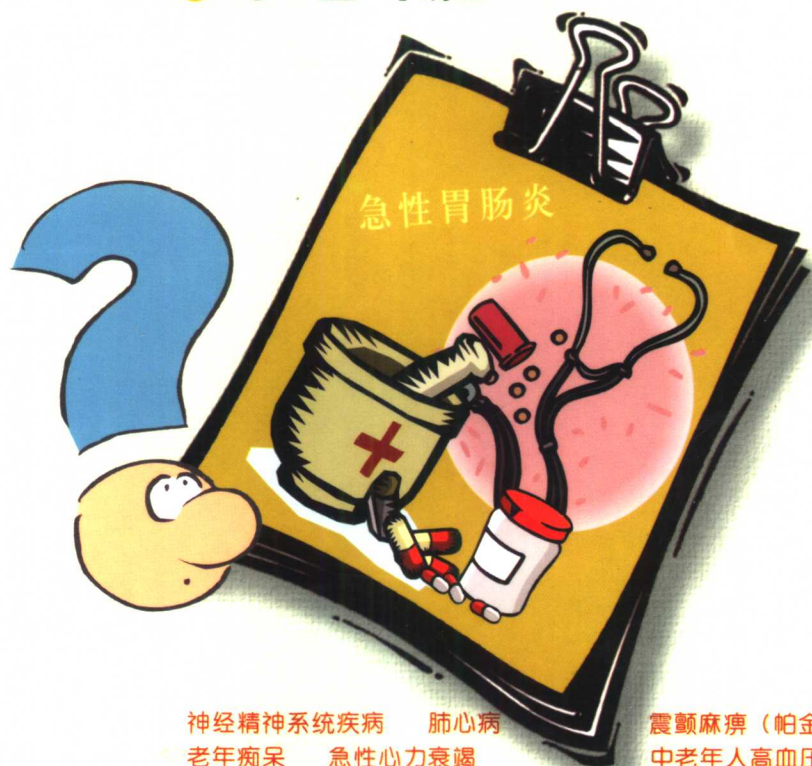
BAIBING

FANGZHI

中老年人

百病防治

● 李 星 等编著



神经精神系统疾病 肺心病

老年痴呆 急性心力衰竭

冠状动脉粥样硬化性心脏病

震颤麻痹（帕金森病）

中老年人高血压

肾病综合征 慢性支气管炎

百病防治丛书

中老年人百病防治

李 星 等编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人百病防治/李星等编著. —北京: 中国林业出版社,
2003. 11

(百病防治丛书)

ISBN 7-5038-3580-X

I. 中... II. 李... III. ①中年人—常见病—防治
②老年病—防治 IV. ①R4②R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 095881 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京忠信诚胶印厂

版次: 2003 年 11 月第 1 版

印次: 2003 年 11 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 10.625

字数: 276 千字

印数: 1~4000 册

定价: 14.00 元

前言

关爱老年人，已成为新世纪的一个重要的社会问题。随着中国快速进入老龄化社会，在全社会提倡一种关爱老年人的社会风尚，从根本上改善他们的生存状态，具有重要的社会意义。

人到中老年，身体各个器官的功能都会逐渐减退，容易发生多种疾病，这就提醒广大中老年朋友在日常生活中一定要关爱自己，对自己的健康状况要心中有数，搞好保健，搞好疾病的预防和治疗。

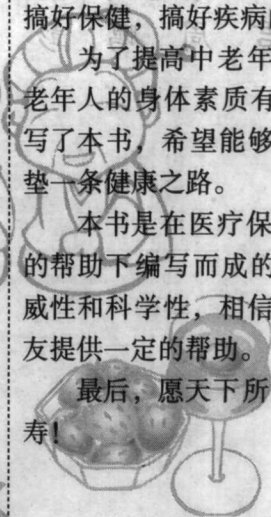
为了提高中老年人的生活质量，使中老年人的身体素质有所增强，我们特此编写了本书，希望能够为广大中老年朋友铺垫一条健康之路。

本书是在医疗保健界的一些权威人士的帮助下编写而成的，因此具有一定的权威性和科学性，相信会给广大的中老年朋友提供一定的帮助。

最后，愿天下所有中老年朋友健康长寿！

编 者

2003 年 7 月



《中老年人百病防治》编委会

主编 李 星

编委 王小飞 伍正成 刘 沁

许少朋 李志民 吴 欣

张名君 周 鹏 彭 丽

目 录



前 言

第1章 疾病防治的概述 (1)

- 一、健康就在自己手中 (1)
- 二、疾病自我防治 (2)
- 三、自我防治的内容 (3)

第2章 中老年常见病 (8)

- 一、流行性感冒 (8)
- 二、眩晕 (9)
- 三、头痛 (11)
- 四、痛风 (16)

第3章 消化系统疾病 (20)

- 一、便秘 (20)
- 二、上消化道出血 (22)
- 三、呃逆 (25)
- 四、消化性溃疡 (27)
- 五、肝硬化 (30)
- 六、大肠癌 (32)
- 七、急性胰腺炎 (35)
- 八、胰腺癌 (38)
- 九、食管裂孔疝 (41)
- 十、食管癌 (42)
- 十一、慢性胃炎 (45)
- 十二、胃癌 (47)
- 十三、胆囊炎和胆囊结石 (50)
- 十四、病毒性肝炎 (53)
- 十五、原发性肝癌 (66)

第4章 循环系统疾病 (68)

- 一、老年退行性心脏瓣膜病 (68)



二、中老年人低血压	(69)
三、高血压病	(70)
四、心律失常	(80)
五、急性心力衰竭	(83)
六、心脏性猝死	(86)
七、冠状动脉粥样硬化性心脏病	(88)
八、心肌梗死	(96)
第5章 内分泌、代谢疾病	(101)
一、低血糖症	(101)
二、高脂血症	(103)
三、糖尿病	(111)
四、甲状腺功能亢进	(129)
五、甲状腺功能减退	(131)
第6章 呼吸系统疾病	(134)
一、老年肺炎	(134)
二、非典型性肺炎	(138)
三、老年肺结核	(142)
四、肺气肿	(146)
五、肺心病	(147)
六、肺癌	(150)
七、上呼吸道感染	(157)
八、慢性支气管炎	(158)
第7章 五官科疾病	(161)
一、流泪和泪溢	(161)
二、老年性白内障	(162)
三、眼红与红眼病	(163)
四、青光眼	(165)



五、老花镜与老花眼	(169)
六、老年性耳聋	(170)
七、中老年人耳鸣	(172)
八、老年黄斑变性	(173)
九、急性喉炎	(174)
十、喉癌	(176)
十一、老年阻塞性睡眠呼吸困难 综合征	(177)
十二、鼻出血	(179)
十三、鼻窦炎	(180)
十四、鼻咽癌	(182)
第8章 骨与关节系统疾病	(184)
一、中老年慢性腰痛	(184)
二、中老年人骨折	(185)
三、中老年腰椎管狭窄症	(188)
四、肩关节周围炎	(191)
五、骨关节病	(192)
六、中老年性足跟痛	(194)
七、中老年桡骨远端骨折	(195)
八、骨质疏松症	(196)
九、颈椎病	(204)
第9章 泌尿系统疾病	(207)
一、泌尿系感染	(207)
二、尿失禁	(209)
三、肾病综合征	(212)
四、尿酸性肾病	(215)
五、急性肾小球肾炎	(216)
六、急性肾功能衰竭	(217)



七、慢性肾功能衰竭	(221)
八、过敏性紫癜性肾炎	(229)
九、梗阻性肾病	(230)
十、高血压肾脏病	(231)
十一、肾癌	(232)
十二、膀胱癌	(234)
十三、前列腺增生症	(237)
十四、前列腺癌	(242)
第 10 章 神经精神系统疾病	(245)
一、高血压	(245)
二、周期性麻痹	(247)
三、多发性肌炎	(248)
四、脑血管病	(249)
五、震颤麻痹 (帕金森病)	(256)
六、三叉神经痛	(261)
七、老年痴呆	(262)
八、老年期抑郁症	(268)
九、神经症	(273)
第 11 章 血液与造血系统疾病	(275)
一、中老年人贫血	(275)
二、非何杰金淋巴瘤	(280)
三、多发性骨髓瘤	(282)
四、原发性巨球蛋白血症	(283)
五、白细胞减少症	(284)
六、多发性骨髓瘤	(287)
七、白血病	(289)
第 12 章 妇科疾病	(292)
一、老年性阴道炎	(292)



二、卵巢癌	(293)
三、功能失调性子宫出血	(296)
四、围绝经期综合症	(298)
第 13 章 中老年人的合理用药	(301)
一、中老年人用药的特点	(301)
二、中老年人用药的原则	(305)
三、中老年人用药四忌	(306)
四、科学服药	(307)
五、易使中老年人产生药物反应 的药物	(309)
六、中老年人常服药酒好不好 ...	(311)
七、常见药物的妙用方法	(311)
第 14 章 老年病人的护理	(314)
一、老年病人护理的原则	(314)
二、老年病人的一般护理	(316)
三、冠心病的家庭护理	(318)
四、老年人失语的护理	(320)
五、脑卒中的家庭护理	(321)
六、老年人肺炎的家庭护理	(323)
七、对久病卧床不起老人的护理 ...	(324)

第 1 章 疾病防治的概述

一、健康就在自己手中

随着人类健康水平的不断提高，世界卫生组织将人按年龄做出如下分期：44 岁以前的人为青少年；45 ~ 59 岁的人为中年；60 ~ 74 岁的人为较老年（渐近老年）；75 ~ 89 岁的人为老年；90 岁以上的人为长寿者。

我国医疗专家根据人们的健康状况，一般通用的划分为：29 岁以下为青少年；30 ~ 59 岁为中年；60 ~ 79 岁为老年；80 岁以上为长寿者。

青少年时期，是人类生长、发育、成熟的时期，一般较少出现病理性和生理功能性疾病。人到中年时期，一些病理性和生理性的疾病就开始出现。很多慢性病，在年轻时就潜伏着，一进入中年，由于个性特征和情绪波动的影响，一旦有某种诱因，就会出现病变。

从生理上来看，人到中年时身体各器官功能都开始衰退，如以 50 岁的人与 25 岁的人相比：神经传导速度降低 10%，心排血量减少 20%，肺活量减少 30%，肺最大通气量减少 30%，肾功能下降 20% 以上。这些生理特征决定了中老年人体质逐渐衰弱，比较容易感染病。特别对于老年人来说，一旦得病，往往容易发生连锁反应，即使患小小感冒，亦可演变为肺炎、呼吸衰竭，甚至造成无可挽救的严重后果。

中老年疾病多是慢性病、终身性疾病，如高血压、冠心病、



糖尿病、脑血管病等，一旦得病，很难彻底根治，往往伴随终身。这就要求中老年人必须学会一套对付慢性病行之有效的方法，如高血压病人要学会自己测量血压，糖尿病人要学会自己测定尿糖，每天根据病情变化，灵活准确地调整药物治疗，将血压、血糖维持在正常水平。尤其是高血压病人，每天血压随着工作、情绪、睡眠等情况变化而升降，若只靠每周或每月看一次门诊医生，测量一次血压是不够的，而且只凭瞬间一次性血压就决定药物的用量，反而会误诊、误治。

从心理角度来看，保持健康的心理状态是预防疾病的重要因素。研究认为，许多中老年人的疾病，是由不良的心理因素而导致各器官产生的生理病理的反应。

因此，中老年人必须根据自己的生理和心理情况，学会疾病的自我预防、自我调适、自我治疗、自我康复。通过自我保健和自我防治，可以使1/3的疾病得以预防；1/3的疾病得以早期发现，早期治疗；1/3的疾病得以正确诊治，使老年人减轻病痛和延长寿命。

世界卫生组织研究长寿的专家们指出：“人类的健康长寿，60%取决于自己（主要是指科学的自我保健，正确的自我防治），遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候环境占7%。”可见生命存亡主要掌握在自己的手中，健康长寿之路，就在自己的脚下。

二、疾病自我防治

所谓自我防治，就是自己主动学习和掌握一些基本医学卫生知识，严格按照科学的方法规范自己的生活行为，并根据自己身体的实际情况，选择适合于自己健康的保健养生的方法，持之以恒，不断提高个人的健康素质，以达到预防疾病的目的。



另一方面,要严密自我监视个人的健康情况,若有不适或异常感觉,如头晕、头痛、心悸、胸闷、咳嗽、食欲不振、腹痛、腹泻、便血、尿频、尿痛、尿血、疲乏和突然消瘦等,应及时就医检查,以求早期诊断、早期治疗。若患的是慢性病,如高血压、冠心病、糖尿病等,应在医生的指导下,学会自我调整(工作、学习、生活、营养、运动、精神心理、用药等),自我治疗,使疾病得到及时正确地诊治,早日康复。

三、自我防治的内容

自我防治的内容,应包括自我监视、自我预防、自我诊治、自我康复。这就是利用科学卫生知识及行之有效的防治手段,同危害中老年人心身健康的不良行为及疾病进行不懈的斗争,不断提高中老年人的身体健康素质及生活质量,以达保健、延年益寿的目的。



1. 自我监视

(1) 要注意监视自我身体的一般情况,如食欲、睡眠、体重、精力、体力、精神情绪等是否异常。

(2) 监视人体日常的排泄物及分泌物有无异常,如尿、大便、痰等的量、次数、气味、性状、颜色变化。如溃疡病出现柏油样大便,常见于上消化道大出血;糖尿病人出现尿量增多或有水果样气味,可能是糖尿病加重或出现酮症酸中毒;慢性支气管炎经常咳嗽的患者,忽然痰中带血丝要警惕肺结核或肺癌;无痛性血尿要警惕泌尿道肿瘤。

(3) 注意监视与生命活动有关的重要指标,如体温、脉搏、呼吸、血压等。如心脏病患者,应经常注意脉搏快慢及是否匀齐等。



2. 自我诊治

中老年病的表现个体差异较大，每个人都有自己的独特表现，如心绞痛，有人表现为左前臂痛，有人表现为胸闷、憋气，有人表现为上腹痛等。因此，中老年病人必须根据自己的发病特征，总结规律，作出正确的判断。中老年人对药物治疗的反应也存在着较大的个体差异，不仅对药效反应不一，而且对药物的毒副反应亦各不相同。因此，中老年病人应在长期与疾病斗争的过程中，注意摸索经验，选出一二种针对自己病情效果最好、毒副作用最小、价廉质优的药物，严格按照适应征和疗程合理应用。

中老年病人用药物治疗，容易出现毒副反应。因此，应提倡用非药物治疗的方法。如颈椎病、肩周炎，可用牵引、按摩、理疗等；失眠也不要轻易用安眠药，可以用音乐、气功、心理、体育疗法等；胃溃疡、慢性胃炎等应强调饮食疗法，比用药物治疗效果要好。

中老年病容易发生突变，如心绞痛发展为心肌梗死，脑供血不足发展为脑血栓，慢性肝炎发展为肝硬化、肝癌等。因此，当病情有变化，如原有的症状加重或出现了新的症状及体征时，不要马虎大意，也不要自以为是，应及时找有经验的医师诊治，以免贻误病情。

中老年人要重视健康体检，通过健康检查进一步了解自身各器官生理功能衰退的情况，比较原有疾病的发展变化，早期发现一些疾病征兆，有利于早期诊治及正确地调整自我防治方案。



3. 自我预防

中老年人自我防治的核心是贯彻预防为主方针。中老年人自我预防应从以下几个方面做起：

(1) 建立健康的生活方式，养成良好的卫生习惯。当前，



世界已进入第二次卫生革命，主要的斗争对象已不是细菌、病毒所致的急性传染病，而是由于不良生活方式、行为及心理因素所致的慢性心身疾病。

据世界卫生组织调查，当今影响人们健康寿命的主要因素中，不良的生活方式及行为已占主导地位（占50%~60%）。因此，告诫人们勇于向自己的不良生活方式挑战。健康的生活方式是指对衣、食、住、行、生活习惯、爱好、学习、工作、运动，都要按照科学的要求，作出合理的安排。如戒烟酒、按时作息、勿过劳、不贪食、少肥胖、注意个人卫生等。

(2) 保持最佳的心理状态是预防疾病的重要因素。现代医学研究认为，中老年病70%~80%属于心身疾病，即由不良心理因素而导致各器官产生的生理、病理反应。如中老年人常见的心脑血管疾病、肿瘤等属心身疾病。

对不良心理因素应加强自我调控、自我解脱。在不愉快时，可听听音乐或外出旅游，接触大自然美景，使之心旷神怡，心胸开阔；亦可找知心朋友、亲人诉说宣泄，以求得帮助，劝导安慰；亦可用自我暗示或以高尚的道德情操、坚强的意志去克服不正常的心理情绪。

(3) 合理膳食结构、全面均衡营养是保证健康长寿，预防疾病的基本要素。

随着我国人民生活水平的不断改善，膳食结构和热量的供应已发生了很大的变化，如北京市调查，20世纪60年代初，居民每日平均热量摄入为8964焦耳，20世纪90年代末已升至11036焦耳，提高了23.1%，由原来摄入热量不足到超标10%，热能来源构成中的脂肪从偏低变为超标36%，儿童已由营养不足变为营养过剩，肥胖儿已占了独生子女的10%以上。

随着膳食结构和热能供应的改变，一些现代文明病，如高血压、冠心病、心肌梗死、动脉粥样硬化、高脂血症、糖尿病、脑



血管病等，发病年龄已大大提前，总的发病率及死亡率也随之升高，这种变化与世界上发达国家的发展轨迹极为相似。这就提醒我们应接受发达国家的经验教训，要大力加强营养健康的宣传教育，调整膳食结构，控制热能摄入，不要做营养过剩和营养不平衡的牺牲品。

中老年人合理膳食结构的原则应是低动物脂肪（占总热量的10%~20%），低胆固醇（小于300毫克/日），低盐（小于6克/日），充足的维生素，合理的微量元素，足量的优质蛋白占每日所需蛋白总量（每千克体重1.0~1.5克/日）的50%以上，热能均衡的膳食。

（4）适当运动锻炼，持之以恒。运动是健康之本，经常运动锻炼可使人体魄健壮，增强心肺功能的储备，促进新陈代谢活跃，免疫功能旺盛，精力充沛，情绪稳定，思维敏捷，反应灵活，有利于减少疾病，延缓衰老。

运动贵在适度，运动必须遵守循序渐进的原则，要因人、因时、因地制宜，要根据自己的年龄、体质、健康状况，选择适合自己身体状况的锻炼形式，如散步、快走、慢跑、太极拳、游泳、跳舞、健身等等，量力而行，不可过度，不可盲动。

中老年人运动后的心率，最好控制在比运动前增加60%~65%为宜，如运动前心率是60次/分，运动后以95~100次/分为宜，不应超过110次/分。休息5分钟后心率应恢复正常，不应超过10分钟。运动后如有心悸、气短、咳嗽、呼吸困难、疲劳且长时间不能恢复者视为过度。

运动贵在坚持，运动锻炼最好自青少年时期就养成习惯，但人到中老年以后开始锻炼，也同样能收到改善心肺功能。提高身体素质，增强抗病能力的锻炼效果，关键在于持之以恒，每周运动不应少于3次，每次不应少于20分钟，应长期坚持不断。对于退休的老年朋友来说，还应注意安排一定的脑力劳动，如看



书、读报、写信、写笔记、下棋、参与社交活动等，以增添心智，防止脑老化和早衰。



4. 自我康复

老年人年迈体衰，多病共存，一旦病情变化，即使普通感冒或发几天烧，就可能体力大减，日常生活功能显著减退，恢复起来很慢，甚至不可能恢复至病前水平。

此外，还有些常见的中老年病，如心脑血管疾病、骨折等，很容易导致终身残疾，甚至卧床不起，给病人造成很大痛苦，给家庭、社会增加很大负担。

因此，中老年病人要非常重视医疗康复和自我康复，要将康复治疗贯穿在疾病治疗的全过程，不可懈怠，不可间断。通过科学合理的康复训练，如按摩、体疗、健身操、心理、气功、语言、劳作、理疗、针灸、日常生活活动能力训练等，使其日常生活功能保持在较高的水平，以保证中老年人有一个较高的生活质量。