

LAONIAREN
JIBING FANGZHI
ZHISHI

黄文康 主编



老年人

疾病防治
知识

广东旅游出版社

LAONIAREN
JIBING JANGZHI
ZHISHI

黄文康 主编



广东旅游出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人疾病防治知识/黄文康主编. —广州: 广东旅游出版社, 1997.10

ISBN 7-80521-818-8

I. 老… II. 尹… III. 老年病-防治-基本知识 IV. R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 14644 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东省肇庆新华印刷有限公司印刷

(肇庆市郊狮岗)

787×1092 毫米 32 开 10.75 印张 230 千字

1997 年 10 月第 1 版 1998 年 2 月第 2 次印刷

印数: 10201-16700 册

定价: 15.50 元

前 言

老年事业，正在祖国大地上蓬勃发展。老年保健，随着国家经济日益增长，人民生活水平日益提高而日益被重视。老年人享受着养老退休制度，生活有了保障，保健事业成为老年人新的迫切要求和呼声。

我们为适应这个大好形势，特编写了这本有助于老年人身体保健之书。本书在中山医科大学领导、广东老干部大学和中山医大老年人体育协会的大力支持、指导下，由中山医大尹培达、李航海、李俊彪等三十位专家教授、学者共同辛勤劳动下得以完成。

医学是一门综合性的科学，然而此书的内容主要是涉及老年人的疾病防治，其读者主要以老年人为主，有它的较强较高的专业性。因而我们要求作者，以中老年人常见病为主，要写出老年人疾病的特点，内容简单明了，不求全，但力求通俗易懂，实用可行，文法生动活泼和有趣味性，力求使本书成为广大老年人进一步普及一般医学知识，提高一些自我保健能力的通用教材，为老年人益寿延年，共同奔向小康贡献出力量。

中医中药是中华民族对人类医药学宝库中的一大贡献。本书中，我们初步尝试将中西医有关对老年人常见疾病防治方

法从理论、诊疗、实践上结合起来，分为上篇与下篇来编写。一方面坚持预防为主，依靠科技进步，发挥我们的优势；另一方面力求使中西医队伍协调发展，取长补短，注意吸取各自成就的养料，不断共同创新与发展，为我国的医药科技事业攀登高峰走向世界贡献出一份绵薄之力。

我们发现：老年常见病用中西医结合来加以防治的方法正处于尝试阶段，而每位专家学者在他们各自的专著和论文中，文章有各自的特点，表达的形式相差悬殊，有深有浅，有的有所重复。但他们有个共同点就是科学性、知识性较强而通俗性和趣味性不足。因此在本书中我们力求发挥他们各自的优点，避其不足。

当然，本书中难免会有缺点和错误，敬请医学界同仁、广大读者指正。

本书书名由原广东省顾委主任现任广东老干部大学校长寇庆延题写，封面由我校老体协陈宗传设计，在此，我们表示感谢。

黄文康

1994年8月1日

目 录

前言	黄文康
----------	-----

上篇

第一章:老年病学的概念	3
-------------------	---

第二章:老年人呼吸系统疾病	9
---------------------	---

第一节 慢性支气管炎	9
------------------	---

第二节 阻塞性肺气肿和肺心病	12
----------------------	----

第三节 肺炎	14
--------------	----

第四节 肺结核	16
---------------	----

第三章 老年人心血管疾病	19
--------------------	----

第一节 冠心病、心绞痛	19
-------------------	----

第二节 心肌梗塞	23
----------------	----

第三节 老年人心力衰竭	26
-------------------	----

第四节	老年人血压异常	30
一	老年人高血压	30
二	老年人低血压	33
第五节	老年人心律失常	34
第六节	高脂血症与动脉粥样硬化	35
一	动脉粥样硬化	36
二	血脂和脂蛋白	36
第四章	老年人消化系统疾病	43
第一节	慢性胃炎	43
第二节	消化性溃疡	47
第三节	肝硬化	52
第四节	胆囊炎与胆石症	56
一	胆囊炎	56
二	胆石症	60
第五节	胆道肿瘤	61
一	胆囊癌	61
二	胆外胆管癌	62
第六节	老年人常见的肝胆胰疾病的外科处理	63
第五章	老年人泌尿系统疾病	67
第一节	老年人的肾脏结构及功能改变	67
第二节	泌尿系统感染	69
第三节	梗阻性肾病	71
第四节	肾动脉粥样硬化及小动脉性肾硬化	73
第五节	糖尿病肾病	75

第六节	痛风性肾病	77
第七节	肾小球疾病	80
第八节	急性肾功能衰竭	81
第九节	慢性肾功能衰竭	81
第十节	慢性前列腺炎	82
第十一节	泌尿生殖系肿瘤	86
一	肾肿瘤	86
二	膀胱肿瘤	88
三	前列腺癌	89
第六章	老年人血液系统疾病	92
第一节	老年人血液系统变化	92
第二节	贫血	94
第三节	出血及凝血性疾病	96
第四节	白血病	99
一	急性白血病	99
二	慢性白血病	101
三	多发性骨髓瘤	102
第五节	白细胞减少症与粒细胞缺乏	103
第七章	老年人内分泌及代谢疾病	106
第一节	甲状腺功能亢进症 (甲亢)	106
第二节	痛风关节炎	108
第三节	糖尿病	111

第八章 老年人神经系统疾病	115
第一节 脑中风	115
第二节 脑痴呆	120
第三节 老年性震颤与帕金森病	122
第九章 老年人骨关节疾病的防治	127
第一节 肩关节周围炎	127
第二节 膝关节增生性关节炎	129
第三节 颈椎病	131
第四节 老年性骨质疏松症	133
第五节 股骨颈骨折	134
第六节 桡骨远端骨折	135
第七节 泌尿系结石	137
一 肾、输尿管结石	137
二 膀胱结石	140
第八节 前列腺增生症	141
第十章 老年人眼疾病	146
第一节 青光眼	146
第二节 老年性白内障	149
第三节 老年性黄斑部变性	151
第四节 缺血性视神经病变	152
第十一章 老年人耳鼻喉疾病	155
第一节 老年人耳聋	155

第二节	鼻出血与鼻咽癌	158
一	鼻出血	158
二	鼻咽癌	160
第三节	声音改变与喉癌	161
第四节	老年人眩晕	164
第十二章	老年人口腔保健	167
第一节	老年人口腔常见病	167
第二节	老年人口腔保健	168
第十三章	老年人妇科疾病	175
第一节	更年期综合症	175
第二节	老年人妇科肿瘤	177
一	子宫颈癌	177
二	子宫内膜癌	178
三	卵巢癌	178
第十四章	传染病防治知识	179
第十五章	肿瘤防治基本知识	185
第十六章	老年人的心理卫生	197
第十七章	老年人饮食	212

第十八章 老年人保健康复	216
--------------------	-----

第一节 健心	216
第二节 健足	218
第三节 健腰	219
第四节 健脑	220

第十九章 遗传与长寿	222
------------------	-----

下篇

说明	229
----------	-----

第一章 中医对衰老的认识	230
--------------------	-----

第二章 四诊、八纲对老年病人的运用	238
-------------------------	-----

第一节 如何运用四诊	238
第二节 如何运用八纲	241
第三节 八纲辨证的思维方法	243

第三章 病症	250
--------------	-----

第一节 眩晕	251
第二节 内伤性头痛	254
第三节 咳嗽	258

第四节	喘症	264
第五节	心悸	268
第六节	胸痛	271
第七节	老年忧郁症	274
第八节	胃痛	278
第九节	便秘	282
第十节	淋症	285
第十一节	癃闭	289
第十二节	小便失禁	293
第十三节	痹症	296
第十四节	绝经前后诸症	299
第十五节	阴痒	302
第十六节	皮肤瘙痒症	305
第十七节	落枕	308
第十八节	五十肩	314
第十九节	腰背痛	318
第二十节	鹤膝风	325
第二十一节	足跟痛症	331
后记		334

上

篇

[illegible][illegible]

第一章 老年病学概论

老年病学是临床医学中的一门新兴学科，是近 20 多年发展起来的。它是研究人类衰老的机理、人体的老年性特点和变化，以及老年人常见病、多发病的诊断防治等问题。目的是增进老年人健康和延年益寿，使他们能继续发挥自己的专长，为社会作出更多的贡献。随着科学技术的进步，社会经济和生活条件的改善，人类的平均寿命正在逐渐延长。由于人口老龄化迅速发展，老年人的医疗保健工作日益受到重视，因此，老年病学也随之蓬勃发展，而成为当前研究的新学科。

【老年流行病学调查】

一、人口老龄化问题

1982 年全国人口普查，10 亿 8 千万人中，60 岁以上占 7.6%，其中大于 65 岁的占 6%。我国在世界上人口最多，60 岁以上老年人将近一亿，到 2000 年预计达 1.3 亿，约占 10% 左右，将达到老龄化社会。有些地区，现已达到，如广州市 60 岁以上老年人占总人口的 11.3%。我国人民的平均预期寿命：解放前为 35 岁左右，解放后，50 年代平均每年提高 1.5 岁左右，60 年代则每年提高 0.3 ~ 0.5 岁，在 63 岁左

右。70年代中又提高到63.67岁(男)、63.31岁(女),1982年达67.88岁。

二、老年人疾病状况的调查

根据我国部分地区对60岁以上老年人的疾病状况的调查,真正没有疾病的人极少,绝大多数都患有3~4种,甚至7~8种老年慢性疾病。常见的疾病,在内科方面依次有:高血压、慢性支气管炎、冠心病、糖尿病、脑血管病和肺心病等;在外科方面依次有:前列腺肥大、痔疮、骨关节病、甲状腺瘤、疝、肩周炎、颈椎病及癌症等。脊柱发僵弯腰困难者,占10.8%。视力减退、听力减退者很多,老年性白内障高达73.8%。这些疾病多数属于慢性退行性病变,是在器官组织逐渐衰老变化的基础上发生的。其主要来源,基本上分为三种:(1)青年时代患的病,当时病情较轻或治疗不彻底,延续至老年;(2)老年期衰老变化,新发生的疾病;(3)老年人免疫系统功能降低,抵抗力减弱而并发的疾病。

三、老年人的主要死因

根据部分地区统计,北京(1982)936例:65岁以上老人死因,依次为癌瘤、肺炎、脑出血、心脏病、脑血栓形成;上海(1982)556例:依次为癌肿、动脉粥样硬化、慢性支炎、高血压;广东(1984)1381例:依次为癌肿、脑出血、冠心病、慢性支炎、肺心病、肺炎。各地区的病种大致相仿。

【老年人衰老的机理】

人类的生命活动是一个复杂而完整的变化过程,生长、发

育、衰老、死亡是生物界的必然规律，长生不老是不可能的。按年龄划分：20岁以前为发育期；20—40岁为成熟期；40—60岁为渐衰期（老年前期）；60—70岁为老年期；70—90岁为衰老期；90岁以上为高龄期。如按生物学历龄，即个体的生理状况来划分，则可分为：婴儿期、青春期、青年期、成年期、老年期及衰老期等。我国的习俗以花甲为老，即以60岁为老龄，60周岁退休。据国内尸解资料表明，60岁以前身体各器官组织的衰老改变尚不太明显，60岁以后才发展较快，是一个相当明显的转折点。其衰老的机理是怎样的呢？千百年来就吸引着许多人去探索，提出各种各样的假说，但至今尚未有一个满意的解释，总的来说分两大类假说：一类认为衰老是有机体，依照某种既定程序，按时退化的结果。即生物的生长、发育、成熟、衰老、死亡，都是按照遗传安排的生物钟进行的，决定生物钟程序的主要因素是遗传基因。另一类认为衰老是由随时发生的变化造成的，例如，环境中不良因素的影响会造成细胞的损伤，包括遗传物质的突变。有关衰老的学说繁多，在此简述于下：

一、细胞分裂学说 认为个体的寿命与细胞的分裂有关，但随着分裂的次数增加，细胞分裂所需的时间逐渐延长，分裂能力逐渐减弱，最后停止分裂，细胞逐渐老化死亡。不同动物的细胞，都有一定的分裂次数，这由物种的遗传基因决定的——即“生物钟”。人的细胞分裂次数是50次，平均每次分裂周期为2.4年，因此，人类的自然寿命，应该是120岁左右。但大多数人达不到此寿限就逝去，说明还存在其他因素影响细胞核内的“生物钟”。

二、体细胞突变说 认为体细胞可以发生基因突变，突