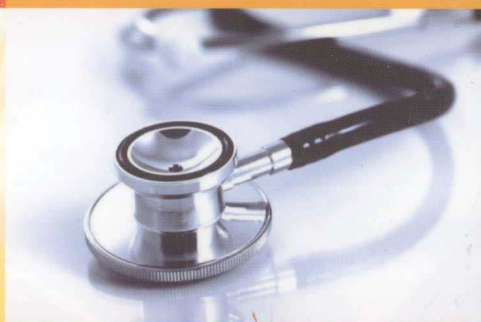


常见老年病 防治指导

CHANGJIAN LAONIANBING
FANGZHI ZHIDAO



► 主 编 / 陈敖忠



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见老年病防治指导

CHANGJIAN LAONIANBING FANGZHI ZHIDAO

主 编 陈教忠

编 者 施南峰 周央环
陈教忠 卢 凯



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

常见老年病防治指导/陈敖忠主编. —北京:人民军医出版社,
2014.12

ISBN 978-7-5091-7819-5

I. ①常… II. ①陈… III. ①老年病—常见病—防治 IV. ①R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 258057 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:杜海洲 黄维佳 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.125 字数:251 千字

版、印次:2014 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—3500

定价:30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

前 言

古往今来,健康长寿,颐养天年一直是人类的共同追求,但人的生老病死是不可抗拒的客观规律。随着社会生活水平的提高,人们对自身保健和健康的要求也在不断提高,如何防治老年疾病使老年人健康长寿是一门值得研究的老年医学科学。国内外大量医学研究证明:在老龄化社会中,心脑血管病、糖尿病、肿瘤、骨质疏松症等疾病已成为老年人的常见病、多发病,严重威胁着老年人的健康和寿命。

“家中有一老,犹如捡个宝”。为了这些“宝”能更健康长寿,慈溪市老年人协会经常组织市内的医学专家上山下乡,串乡村,进社区,访企业,走矿山,进行巡回医疗,为老年人义诊,向老年人宣传医学知识。讲卫生、谈健康、论养生、参长寿,帮助老年人提高自身健康保障的认识,掌握更多的防病治病知识,改善生活质量,以利延年益寿。本书是笔者从近年来在对老年人的讲座中的部分稿件整理的基础上,精选了一些常见的老年性疾病,编写中尽量做到文字简洁、语言通俗、方法简易,适宜于各阶层的老年朋友。书中对理论的阐述较少,着重介绍疾病发生的原因、临床表现、诊断、并发症,以及采取的各种治疗手段和预防保健措施。内容力求通俗易懂,简洁明了;方法力求科学实用。

在本书编写过程中参考了部分公开发表的文献和互联网上的相关信息,并从中得到启迪和帮助,谨此特向各位原作者表示衷心的感谢。由于本人水平所限,书中可能存在缺点和错误,敬请读者朋友提出宝贵意见。

陈教忠

2014年6月于慈溪

目 录

第 1 章 从吃说起	(1)
一、不同人群的吃	(1)
二、人需要吃什么	(2)
三、吃不均匀造成的后果	(3)
四、吃什么补什么	(4)
五、七种错误的饮食习惯	(6)
六、老年人怎样吃	(7)
七、六种有益老年人吃的习惯	(9)
八、老年人饮食养生十不贪	(9)
九、老年人一日三餐吃什么	(10)
十、适合老年人吃的家常菜	(11)
十一、老年人四季宜吃什么	(14)
十二、吃出健康来	(15)
第 2 章 癌症的饮食预防	(16)
一、什么是癌	(16)
二、癌的发病情况	(16)
三、癌与吃的关系	(17)
四、对预防癌症不利的十大食品	(18)
五、怎样吃才防癌	(19)
六、防癌饮食十原则	(20)
七、可抗癌的食物	(21)
八、肿瘤预防饮食指南	(22)
九、食物对部分癌症的影响	(22)
十、学会“吃”，远离癌症	(24)

第3章 老年痴呆症	(25)
一、病因	(25)
二、临床表现	(26)
三、诊断	(28)
四、治疗	(29)
(一)药物治疗	(29)
(二)非药物治疗	(35)
五、护理	(39)
六、饮食原则	(43)
七、预防	(44)
第4章 老年人慢性支气管炎	(47)
一、病因	(47)
二、临床表现	(48)
三、检查	(49)
四、诊断	(50)
五、并发症	(50)
六、预后	(51)
七、治疗	(51)
(一)注意事项	(51)
(二)西药治疗	(51)
(三)中药治疗	(53)
(四)非药物治疗	(58)
八、预防	(61)
第5章 老年人高脂血症	(63)
一、病因	(63)
二、危害	(64)
三、临床表现	(65)
四、其他体征	(65)
五、诊断	(67)

六、治疗	(67)
(一)药物治疗	(67)
(二)非药物治疗	(70)
(三)治疗误区	(75)
七、预防	(76)
第6章 老年高血压	(78)
一、诊断标准	(78)
二、病因	(78)
三、预警信号	(79)
四、临床特点	(79)
五、鉴别诊断	(79)
六、症状	(80)
七、治疗	(80)
(一)药物治疗	(81)
(二)非药物治疗	(83)
(三)注意事项	(89)
(四)治疗误区	(89)
八、饮食原则	(90)
九、预防	(91)
第7章 老年糖尿病	(93)
一、病因	(93)
二、症状	(96)
三、诊断标准	(96)
四、临床特点	(98)
五、治疗	(100)
(一)药物治疗	(100)
(二)非药物治疗	(105)
(三)基因治疗	(111)
六、饮食宜忌	(111)

七、护理	(112)
八、预防	(112)
第8章 老年睡眠呼吸暂停综合征	(113)
一、病因	(113)
二、分类	(115)
三、症状	(116)
四、并发症	(116)
五、高危人群	(116)
六、诊断标准	(117)
七、治疗	(117)
(一)一般治疗	(117)
(二)氧疗	(117)
(三)药物治疗	(118)
(四)口器治疗	(118)
(五)呼吸机治疗	(118)
(六)手术治疗	(118)
八、预防	(119)
第9章 肩关节周围炎	(121)
一、病因	(121)
二、症状	(121)
三、诊断	(121)
四、治疗	(122)
(一)外敷疗法	(122)
(二)石蜡疗法	(122)
(三)拔罐疗法	(122)
(四)刮痧疗法	(123)
(五)针灸治疗	(123)
(六)物理疗法	(123)
(七)体操疗法	(123)

(八)器械体操·····	(124)
(九)熏洗疗法·····	(124)
(十)自我推拿·····	(124)
(十一)功能锻炼·····	(125)
(十二)中药治疗·····	(125)
(十三)膳食疗法·····	(126)
五、护理·····	(127)
六、预防·····	(127)
第 10 章 颈椎病·····	(129)
一、病因·····	(129)
二、主要症状·····	(130)
三、临床分型·····	(131)
(一)颈型颈椎病·····	(131)
(二)神经根型颈椎病·····	(131)
(三)脊髓型颈椎病·····	(131)
(四)椎动脉型颈椎病·····	(131)
(五)交感神经型颈椎病·····	(132)
(六)食管压迫型颈椎病·····	(132)
四、常见并发症·····	(132)
五、诊断·····	(133)
六、治疗·····	(133)
(一)非手术治疗·····	(133)
(二)手术治疗·····	(140)
七、预防·····	(143)
(一)预防要点·····	(143)
(二)怎样吃·····	(145)
(三)生活起居·····	(147)
(四)运动操·····	(147)
第 11 章 腰椎间盘突出症·····	(151)

一、病因	(151)
二、好发人群	(152)
三、临床症状	(153)
四、诊断	(154)
五、治疗	(155)
(一)非手术治疗	(155)
(二)手术治疗	(161)
(三)康复锻炼方法	(162)
(四)日常注意事项	(162)
六、预防保健	(163)
(一)加强锻炼,强身健体	(163)
(二)纠正不良体位、姿势	(163)
(三)防止风寒湿侵扰	(164)
(四)妇女在妊娠期和哺乳期应避免重体力劳动	(164)
(五)戒烟	(165)
(六)劳逸结合	(165)
第 12 章 骨质疏松症	(166)
一、什么是骨质疏松症	(166)
二、骨质疏松症的后果	(167)
三、发病率升高的原因	(167)
四、发生骨质疏松的高危人群	(168)
五、老年人发生骨质疏松的常见原因	(168)
六、骨质疏松症的表现	(169)
七、预防措施	(169)
(一)措施	(169)
(二)三级预防	(170)
(三)防治骨质疏松的误区	(171)
八、治疗方法	(172)
(一)治疗目标	(172)

(二)西药治疗·····	(172)
(三)中药方剂·····	(173)
(四)食疗·····	(173)
(五)其他疗法·····	(178)
(六)治疗的三大误区·····	(178)
第 13 章 老年人骨折 ·····	(180)
一、好发部位 ·····	(180)
二、危险因素 ·····	(180)
三、送往医院途中应注意的问题 ·····	(180)
四、到医院后需要做哪些检查 ·····	(181)
五、临床表现 ·····	(181)
六、治疗方面存在的困难 ·····	(181)
七、老年人骨折的骨愈合特点 ·····	(181)
八、老年人骨折的治疗 ·····	(182)
(一)肱骨近端骨折·····	(182)
(二)桡骨远端骨折·····	(182)
(三)股骨颈骨折·····	(183)
(四)股骨粗隆间骨折·····	(183)
(五)胫骨平台骨折·····	(183)
(六)脊柱骨折·····	(183)
(七)中药外治·····	(183)
(八)中药内治·····	(184)
九、预防 ·····	(185)
十、护理 ·····	(186)
(一)心理护理·····	(186)
(二)生活护理·····	(187)
(三)骨折后的饮食调理·····	(189)
第 14 章 老年人前列腺增生症 ·····	(196)
一、病因 ·····	(196)

二、症状体征	(196)
三、诊断依据	(197)
四、并发症	(198)
五、治疗	(199)
(一)急性尿潴留的处理	(199)
(二)非手术治疗	(199)
(三)手术治疗	(207)
六、预防保健	(209)
(一)药物禁忌	(209)
(二)预防措施	(210)
(三)饮食禁忌	(211)
第 15 章 老年人骨关节炎	(212)
一、什么是骨关节炎	(212)
二、病因	(212)
三、哪些部位易发生骨关节炎	(213)
四、临床表现	(214)
五、诊断	(214)
六、疾病鉴别	(215)
七、预后	(215)
八、患了骨关节炎怎么办	(216)
九、日常注意事项	(217)
十、治疗	(218)
(一)西药治疗	(218)
(二)中药治疗	(218)
(三)饮食疗法	(221)
(四)手术治疗	(223)
(五)其他疗法	(224)
十一、护理要点	(226)
十二、生活起居要点	(226)

(一)骨关节炎的早期·····	(226)
(二)骨关节炎的中期·····	(227)
(三)骨关节炎的晚期·····	(227)
十三、预防·····	(227)
第 16 章 中老年人腰腿痛·····	(230)
一、病因·····	(230)
二、易患人群·····	(231)
三、症状·····	(231)
四、诊断·····	(231)
五、治疗与保健·····	(232)
(一)西药治疗·····	(232)
(二)中药治疗·····	(233)
(三)手术治疗·····	(235)
(四)其他疗法·····	(236)
(五)运动保健·····	(238)
六、腰腿痛预防·····	(240)
(一)加强腰部锻炼·····	(240)
(二)保持正确姿势·····	(241)
(三)使用硬板床垫·····	(242)
(四)防止寒湿侵袭·····	(242)
(五)饮食节制有度·····	(242)
(六)注意合理用药·····	(243)
第 17 章 老年人失眠·····	(244)
一、失眠原因·····	(244)
二、症状表现·····	(245)
三、危害·····	(246)
四、治疗·····	(246)
(一)西药治疗·····	(246)
(二)中药治疗·····	(247)

(三) 饮食疗法	(249)
(四) 针灸疗法	(251)
(五) 按摩疗法	(252)
(六) 催眠疗法	(252)
(七) 其他疗法	(253)
五、预防	(254)
第 18 章 老年人便秘	(256)
一、便秘原因	(256)
二、病理生理	(257)
三、临床表现	(257)
四、诊断	(258)
五、危害	(258)
六、治疗	(259)
(一) 非药物治疗	(259)
(二) 药物治疗	(262)
七、护理	(265)
八、预防	(266)
第 19 章 老年人帕金森病	(268)
一、帕金森病是怎么引起的	(268)
二、帕金森病是否会转变老年痴呆	(269)
三、主要症状	(270)
四、体征	(271)
五、并发症	(271)
六、诊断	(271)
七、鉴别诊断	(272)
八、治疗	(272)
(一) 西药治疗	(272)
(二) 中药治疗	(275)
(三) 饮食注意事项	(277)

(四)手术治疗.....	(277)
(五)康复治疗.....	(279)
九、预防	(280)
(一)预防措施.....	(280)
(二)帕金森病的早期信号.....	(281)
第 20 章 老年人脑卒中	(283)
一、危险因素	(283)
二、常见预兆	(285)
三、症状	(286)
四、诊断	(286)
五、检查项目	(287)
六、引发疾病	(287)
七、治疗	(289)
(一)急性期治疗.....	(289)
(二)恢复期治疗.....	(290)
(三)治疗新进展.....	(297)
八、康复	(297)
(一)康复原则.....	(297)
(二)康复措施.....	(298)
九、护理	(301)
(一)对偏瘫患者的护理.....	(301)
(二)对昏迷患者的护理.....	(302)
十、预防	(302)
(一)预防措施.....	(302)
(二)可以预防脑卒中的食物.....	(304)
(三)脑卒中患者不宜吃的食物.....	(305)
参考文献.....	(306)

第1章 从吃说起

吃是人类生存的最基本要素,人一生下来哇哇一叫就知道吃,直到有一天吃不下了,那就肯定出问题了……人生一世食不离口,如果食不入口即性命有忧。所以今天我就先从吃来说起。

一、不同人群的吃

1. 北方人的吃 我国北方主产小麦、玉米、高粱、大豆。所以北方人喜欢吃面食、馒头,亦喜欢吃肉食类,牛、羊、马、骆驼、猪、鹅、鸭、鸡肉及鱼类。北方人喜欢大块吃肉,大碗喝酒;在东北散居的朝鲜人还喜欢吃狗肉,狗肉火锅很多,酸菜、泡菜也很流行。

2. 南方人的吃 南方人以江南人群为主体,国人有“南米北面”之说,南方人爱吃米饭,北方人喜面食;湖南人和四川人就爱吃辣。南方人吃的食物很广,猪肉、羊肉、牛肉、海鲜、蔬菜、五禽六畜,山珍海味都吃,南方人吃得比较细腻,吃法讲究,精致小吃,并很重视色、香、味,口味偏淡,喜欢用糖;喜欢臭的食品,如臭千张、臭豆腐、臭苋菜梗、霉干菜之类,好些人还喜欢生食活的水产品。

3. 藏族人的吃 藏族人比较喜欢吃牛羊肉,并且有很多人喜欢吃生的牛肉,但他们绝对不吃马肉、驴肉、骡肉、狗肉,有的人连鸡肉、猪肉和鸡蛋也不食用。鱼虾蛇鳝及海鲜类食品除部分城镇居民少量食用外,农村群众一般不吃。藏族人爱喝酥油奶茶,还有一种特色食物叫酥油糌粑,是用青稞、豌豆炒熟磨面再用酥油一起用手搅拌均匀后食用。

4. 蒙古族人的吃 蒙古族人喜欢吃牛羊肉,甚至也有吃生牛羊肉的习惯,但蒙古族人的饮食相对欧洲化。他们的食物分三种:①肉制品,如烤肉、涮羊肉等;②奶制品,如奶酪、奶干、奶渣、

奶饼、奶皮子、奶豆腐等；③以奶为原料的饮料，如酸马奶、酸奶、奶茶等。

5. 欧美人的吃 西方人喜欢吃烤的、炸的，如猪排、牛排，也生吃蔬菜，但量很少。他们的饮食肉多、油多、高脂肪、高热量，动辄奶酪、奶油、牛油、油炸之品。

6. 日本人的吃 日本料理以鱼虾、贝子海鲜品为烹饪主料，并有冷、热、生、熟各种食用方法。日本人讲究食品营养学，讲究菜点的色泽和形状，口味多为咸鲜，清淡少油，稍带甜酸和辣味。他们爱吃鱼及各种海味、猪瘦肉、羊肉、鸡鸭肉、鸡蛋和各种野生禽类及蔬菜、豆腐、紫菜等，但不吃羊肉、猪内脏及猪肥膘肉。日本人很讲茶道，餐前餐后都喜欢喝茶，特别喜欢喝清茶。

其实，人的吃与生存环境有着直接关系，常言道，“靠山吃山，靠水吃水”。就是这个道理。

二、人需要吃什么

人需要吃什么，也就是说人吃了那么多的食物，所需要的是什么呢？答案是营养素。人吃进食物后通过人体相应器官的消化、吸收，最后变成满足人体生理需要的营养素。那么人体需要哪些营养素呢？就目前来讲，营养素主要指蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素、水等。营养素具有对人体供给热能，构成机体组织和调节生理的功能，为机体进行正常物质代谢所必需的物质，既是健康生命的动力之源，又是构筑人体健康的基石。

1. 蛋白质 供给能量，调节生理功能，维持人体生长发育，构成与修补细胞、组织之主要材料。

2. 脂肪 供给热能、形成皮下脂肪、维持体温恒定、协助脂溶性维生素的吸收与利用、保护内脏器官。

3. 糖类 供给能量、帮助脂肪在体内的代谢，形成人体内的物质、调节生理功能。

4. 矿物质 构成身体细胞有机物质的主要原料、调节生理功