

社区老年病 自我调理 及衰老的延缓



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

广东省全民科学素质系列读本

社区老年病 自我调理及衰老的延缓

广东省全民科学素质纲要实施工作办公室 组编

科学普及出版社

• 北 京 •

图书在版编目(CIP)数据

社区老年病自我调理及衰老的延缓 / 广东省全民科学素质纲要实施工作办公室组编. —北京: 科学普及出版社, 2011.9

ISBN 978-7-110-07550-0

I. ①社… II. ①广… III. ①老年病-防治 IV. ①R592

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第164523号

策划编辑 郑洪炜

责任编辑 李 剑

责任校对 刘洪岩

责任印制 王 沛

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街16号 邮政编码: 100081

电话: 010-62173865 传真: 010-62179148

<http://www.cspbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

广州家联印刷有限公司印刷

★

开本: 889毫米×1230毫米 1/32 印张: 6.5 字数: 129千字

2011年9月第1版 2012年2月第2次印刷

印数: 5001—8000册 定价: 15.00元

ISBN 978-7-110-07550-0 / R · 781

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

前言

世界卫生组织的健康定义包含了三个范围：躯体、心理、社会，即要求躯体没有不适，心理精神完善健全，社会适应良好。也就是说，健康不仅仅是能吃能睡，躯体没有病痛，能说话能思维，而且还要能在社会立足谋生，能与周围的人群合得来。这样的人才能算得上健康。

随着社会的进步，人们越来越重视生活质量与健康状况，总会把防病治病作为不敢掉以轻心的“头等大事”。但现实似乎总在与人们开玩笑，因为每一个人都会经历生老病死，谁也不敢说自己一辈子不得病。当我们随着年龄的增长慢慢变老，当我们的器官逐渐老化，如何自我调理老年人常见的疾病及延缓衰老，已成为一个极为重要的课题。这不仅取决于我们的心态，更需要科学的指导。

本书共分十二章，逐一介绍了社区老年人常见动脉硬化、冠心病、高血压、脑卒中、糖尿病、痴呆、骨质疏松症、前列腺肥大症、慢性肺心病等的临床表现、自我调理、社区预防、社区护理，同时，详细介绍了延缓衰老的过程。内容涉及医学、心理学、行为科学等方

面。本书的目的是帮助老年人深入了解自身躯体状况，良好把握自我保健和行为调适，从而提高健康水平，延缓衰老的到来。

由于笔者水平有限，本书不足之处难免，敬请广大读者指正。

编 者

2011年7月

第一章 概述

一. 健康与老年	002
二. 社区与社区卫生服务	007
三. 老年病的含义及种类	014
四. 老年人保健原则及内容	018

第二章 动脉硬化

一. 临床表现	028
二. 治疗	029
三. 自我调理	035
四. 社区预防	037

第三章 冠心病

一. 临床表现	042
二. 治疗	043
三. 自我调理	052
四. 社区预防	054

第四章 老年高血压

一. 临床表现	058
二. 治疗	060
三. 自我调理	068
四. 社区预防	071

第五章 脑卒中

一. 临床表现	074
---------	-----

二. 治疗	076
三. 自我调理	083
四. 社区预防	085

第六章 老年糖尿病

一. 临床表现	088
二. 治疗	090
三. 自我调理	095
四. 社区预防	099

第七章 老年性痴呆

一. 临床表现	102
二. 治疗	104
三. 自我调理	109
四. 社区预防	111

第八章 骨质疏松症

一. 临床表现	114
二. 治疗	115
三. 自我调理	118
四. 社区预防	120

第九章 前列腺增生

一. 临床表现	122
二. 治疗	125
三. 自我调理	128
四. 社区预防	129

第十章 慢性肺心病

一. 临床表现	132
二. 治疗	133
三. 自我调理	136
四. 社区预防	139

第十一章 老年病的社区护理

一. 老年社区护理原则	142
二. 老年病社区护理内容	143
三. 老年病社区护理的特点	155
四. 老年社区护理进展	156

第十二章 延缓衰老过程

一. 延缓肺的衰老	160
二. 延缓脑的衰老	165
三. 延缓肾的衰老	168
四. 延缓肝的衰老	172
五. 延缓心的衰老	176
六. 延缓脾的衰老	179
七. 延缓胃的衰老	182
八. 延缓生殖系统的衰老	186

世界卫生组织 (WHO) 规定, 65 岁以上为老年, 欧美的发达国家均采用这一标准。亚太地区老年学会则以 60 岁以上为老年作为标准。我国采用这一标准按年龄划分为以下几类: 老年前期, 45~59 岁; 老年期, 60~89 岁; 长寿期, 90 岁以上。



第一章 概述

1948年，世界卫生组织（WHO）对健康作了新的定义，即“健康不仅仅是没有疾病和虚弱现象，而是身体的、精神的和社会幸福的完满状态”。1989年，该组织进一步提出，健康除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外，还要加上道德健康。由此可知，健康不仅仅是指躯体健康，还包括心理、社会适应、道德品质等，人体只有在这些方面同时健全，才称得上真正的健康。健康新观念已完成了由消极地治疗疾病向积极地预防疾病转变，由生理健康向心理和社会健康转变。



健康与老年

“健康不仅仅是没有疾病和虚弱现象，而是身体的、精神的和社会幸福的完满状态”。

健康是人类永恒的主题，亦是人类的第一权利与生存的第一前提。随着世界人口老龄化的急剧进展，我国于21世纪初进入老龄化社会，“白发浪潮”席卷全国。

健康与老年问题引起了全社会的深切关注与高度重视。世界卫生组织（WHO）强调，老年是生命周期的一个自然过程，决非是一种疾病。每个老年个体都应该追求做一个健康的老人。



健康

1 健康的概念

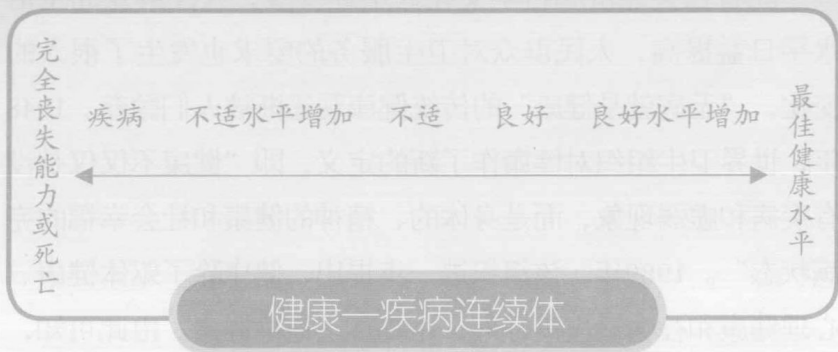
传统的生物医学健康观认为“健康是身体的良好状态”。这虽然反映了健康的重要生物学特征，但其忽视了人体心理、精神和社会环境对健康的作用与影响，因而不完整、不确切的健康观。

随着社会经济和科学文化的迅速发展，人民群众的生活水平日益提高，人民群众对卫生服务的要求也发生了很大的变化，“无病就是健康”的传统健康观逐渐被人们抛弃。1948年，世界卫生组织对健康作了新的定义，即“健康不仅仅是没有疾病和虚弱现象，而是身体的、精神的健康和社会幸福的完满状态”。1989年，该组织进一步提出，健康除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外，还要加上道德健康。由此可知，健康不仅仅是指躯体健康，还包括心理、社会适应、道德品质等，人体只有在这些方面同时健全，才称得上真正健康。健康新观念已完成了由消极地治疗疾病向积极地预防疾病转变，由生理健康向心理和社会健康转变。首先，在躯体方面，保持健壮的体格和良好的心理状态；其次，是自我感觉满意、自我尊重 and 觉得生活有意义；再次，在个人和社会生活中能发挥应有的功能和作用。

健康的概念应从以下三个方面去理解。

● 相对概念

健康是相对的概念，而不是绝对的，不像黑白那样分明。很多人把健康和疾病对立起来，认为一个人没病就是健康，而另一个人因患有某种病，就是不健康。这种观念必须予以纠正。事实上健康和疾病是个连续体，在这个连续体中存在着程度不同的变化，即“最佳健康→良好→略感不适→疾病→重病→死亡”（见下图）。无论是个人、家庭、人群或社区，在整个生命过程中均在此连续体内不停地移动。对健康有了相对的概念，我们就不会把它的意义绝对化，也不会妨碍我们积极争取健康意识的不断提高。



● 健康是一种状态

状态是一个人表现出的形式或特性的综合。如我们看到一个人活跃、开朗、谈笑风生、活动自如、充满精力，我们说这个人处于健康状态。健康的状态包括人的整体，即一切影响人每日生活的各个方面，如身体、心理、精神、社会文化等各种影响健康的因素。我们要从整体观点来看一个人在健康—疾病连续体中的位置。

● 健康有主、客观两个方面

健康的人通常热爱生活、情绪稳定、自我感觉好，这种感觉是人对健康的主观感受。健康也有客观的一面，如一个人的生理与心理功能是否失衡，自理能力的程度等都是身体状况的客观表现。

2 影响健康的主要因素

现代生物—心理—社会医学模式将影响个人健康的因素概括为四大类，即生物学因素、环境因素、卫生服务因素和与生活方式因素。

●生物学因素

主要包括个体遗传因素以及病原微生物、寄生虫等致病因素。某些遗传的内在缺陷、变异、老化会导致人体发育畸形、代谢障碍、内分泌失调和免疫功能异常等。细菌、病毒寄生虫等病原微生物会导致人们感染传染病、寄生虫病及其他疾病。

●环境因素

包括自然环境和社会环境，人类的健康问题大多与环境有关。日常生活中的水、空气、食物受到污染，生产环境中的有害有毒物质、噪声、白色垃圾；社会环境中的经济收入、文化教育、居住环境与条件、营养状况等，对健康均有重要的影响。污染、人口和贫困是当今世界面临的严重威胁人类健康的三大社会问题。

●卫生服务因素

主要包括医疗服务和卫生保健系统的水平与质量。卫生服务的范围、内容和质量直接关系到人的生、老、病、死及由此产生的一系列健康问题。

●行为与生活方式因素

主要指由于人们自身的不良行为和不良生活方式给个人健康带来的直接或间接危害。其中包括危害健康的行为和不良生活方式，如吸烟、吸毒、不合理饮食、缺少锻炼、精神紧张、生活不规律等。

老年和老龄化

1 老年人划分标准

世界卫生组织（WHO）规定，65岁以上为老年，欧美的发达国家均采用这一标准。亚太地区老年学会提出该地区60岁以上为老年。我国采用这一标准按年龄划分为以下几类：老年前期，45~59岁；老年期，60~89岁；长寿期，90岁以上。

2 人口老龄化及老龄化社会

人口老龄化是指老年人口占总人口的比例不断上升的过程。按照联合国公布的年龄标准，当65岁以上老年人口占总人口的比例在7%以上或60岁以上老年人口占人口总数的10%以上，称为老年型人口，达到这个标准的社会，称老龄化社会。

随着社会经济和医疗保健的发展，人口老龄化已成为一个重要的世界性社会问题。据联合国报告，1992年全世界有65岁以上老年人口3.42亿，到2000年增加到5.9亿。我国老年人口比例也呈逐年上升趋势。1995年全国60岁以上老年人口占总人口的9.8%，2000年老年人口已达1.3亿，占总人口的10.6%。按国际标准，我国已进入老龄化社会。预计到2025年，我国的老年人将增加到2.84亿，占总人口的比例将上升到19.3%，2025~2040年，老年人口占人口比例将增加到25.3%，达到老龄化高峰期。我国是世界上老龄化人口绝对数最多的国家，又是世界上老龄化速度最快的国家之一。我国人口老龄化具有来势猛、发展快的特点。

健康老龄化

面对世界人口老龄化的发展趋势，世界卫生组织（WHO）于1990年提出了“健康老龄化”，即要求人们推迟和延缓衰老，健康地进入老年，并于老年余寿阶段在躯体、社会、经济、心理和智力五方面比较长时期地处于良好状态，降低慢性病发病率，缩短带病时间和生活不能自理的岁月。健康老龄化的目标，包括老年人口健康成员的比例加大和人们健康预期寿命的延长。这意味着劳动力资源的增多和老年人能参加社会发展的岁月延长，两者都有利于社会经济的发展。健康老龄化的提出具有深远的意义。倡导“积极健康的老年生活”是我们解决社会老龄化问题的途径之一，是实现老龄保健公平与效率的积极措施，可改善老年人的生活质量，增强他们的幸福感，同时还可减少国家的负担。世界卫生组织（WHO）的马勒博士曾提出一个口号：让老年人焕发青春。他说：“那种把老年人看作风烛残年，既病又废的形象是完全不真实的，通过近代老年人健康情况研究，即使到70岁，他们还能富有创造性地在社会中起积极作用”。

二

社区与社区卫生服务

社区卫生服务是以健康保护和健康促进为宗旨，以人的生命为全过程，以老人、妇女、儿童和慢性病患者为重点对象，

集预防、医疗、保健、康复、健康教育、计划生育指导于一体的综合服务。

社区卫生服务提供了一种面向家庭、全方位的新型健康服务模式，深受居民，特别是退休多病老人的欢迎。随着社区卫生服务的不断深入，居民的健康水平也将会日益得到提高。

社区的概念

社区是人们从事生产和日常生活的基本环境，是社会的基本单位，是若干社会群体或社会组织聚集在某一地域所形成的一个生活上相互关联的大集体。

1 社区组成的基本因素

●社区是由人组成的，这些人居住在同一地域，有相似的风俗习惯和生活方式。

●社区位于一定的地理位置中，社区范围大小不定，可按行政区域来划分界限或按地理范围来划分。

●社区有其特有的组织结构与行为规范管理规定，以及道德规范等。

●社区居民有共同的需要与问题，由于居民居住在同一区域内，本社区的人们在交通、治安、医疗设施、文娱活动场所等常有共同的呼声。

2 社区的分类

● 地理性社区

很多社区是按地理界限划分的。一个城市、小镇、村均可成为一个社区。在此区域内有政府、有关机构、家庭、学校、医院、卫生所、商场、工厂等，形成复杂的网络。

● 共同目标（或兴趣）的社区

有些社区是由有共同的目标或兴趣的人组成的。这些社区的人原来可能分散居住在不同城乡地区中，但由于职业的联系，兴趣的相同而逐渐移居一处成为一个社区，如以某个企业或大学为中心，因共同职业需要所聘员工家属迁移过来成为一个社区。

● 为解决某个问题的社区

这些社区面积大小、人口多少各异，但由于某个严重危害人民健康的问题出现而划分出来的社区，如河水污染的问题可影响到几个县或乡，为了彻底根治，必须为此设置相关机构和人员共同工作，以控制上游水源的清洁、沿途工厂废物的处理以及城市净水供应等问题。

有关专家对我国社区类型及功能进行了研究，提出我国的社区可分为三个基本类型，即：城市社区（通常是以街道和居民委员会为基本单位）、农村社区（通常是以乡镇和村为基本单位）、城镇社区（通常是指城乡结合部的小城镇）。近年，国内也有学者将社区分为生活社区（即居民居住区域）和功能社区（即社会团体、工矿企事业单位等所在区域）。