

主 编 邹彦彬 石如海

老年人保健与防病

人民军医出版社



老年人保健与防病

LAONIANREN BAOJIAN YU
FANGBING

主 编	邹彦彬	石如海	
编 者	肖春明	邓江稳	杨 春
	张丽明	袁岱军	喻纳勇
	谭绪云	戴宗明	

人 民 军 医 出 版 社

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

老年人保健与防病/邹彦彬,石如海主编.-北京:人民军医出版社,1999.11

ISBN 7-80157-008-1

I. 老… II. ①邹… ②石… III. ①老年人-保健②老年病:常见病-防治 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 62610 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京天宇星印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:6.375·字数:128 千字

1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月(北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:10.00 元

ISBN 7-80157-008-1/R·008

〔科技新书目:510-486①〕

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

——谨以此书献给国际老年人年

内 容 提 要

本书以问答形式较系统地介绍了老年医学基本理论及常见老年疾病防治知识,包括老年人的生理、心理变化,衰老与防衰老,保健养生,体检就医,老年人常见病、多发病的病因、病理、临床表现及具体的防治与保健方法。内容翔实,简明实用,是老年人日常生活、预防保健、看病就医的指南,也可供基层医疗保健工作者参考。

责任编辑 杨磊石 余满松

序

由于科学技术的进步,社会经济的发展,人民生活条件不断改善,医疗保健日趋普及,以及党和政府对老年人的关怀,人类寿命普遍延长,预计到2000年我国60岁以上的老年人口将达1.3亿,占总人口10%,进入老龄化社会。因此,老年医学已成为当前社会倍受人们关注的问题之一。1990年世界卫生组织正式提出“健康老龄化”(healthy aging),很快为国内外学者所接受,并成为研究的热点。这些都将对老年医学工作者提出更高的要求,即必须具有全心全意为病人服务的思想,精湛的诊疗技术和无私奉献的精神,以适应和满足上述客观需要。

邹彦彬副院长和石如海主任,长期从事老年医学工作,有扎实的基础理论和丰富的临床经验,并组织编著了《老年人保健与防病》一书。该书从老年人器官、组织与功能(尤其是心理)变化,常见症状及疾病的预防、治疗、保健等方面,汇集了近期的新理论、新观点,进行了较系统而又突出重点的阐述,并以问答方式编写,深入浅出,通俗易懂,实用性强。该书的出版,将对我国老年医学知识的普及以及健康老龄化起到有益的作用,将成为老年人保健防病及社区服务的指南。愿老年人不生病、少生病,一旦得病能得到早期发现和及时治疗,早日康复。愿老年人身强体健、心情愉快、幸福吉祥、安度晚年,并充分发挥老年人丰富的知识和宝贵的经验,为建设社会主义祖国,贡献出第二个青春。愿老年人们健康长寿。

佟万仁

1999年6月6日

前 言

随着人们物质生活水平的提高,人类寿命普遍延长,预计到 2000 年我国 60 岁以上的老年人将达到全国人口的 10% 以上,老年病防治知识的普及与应用已是当前主要任务之一。在国际老人年之际,作者编著本书的目的是让老年人读后在日常生活当中对怎样保健和如何防病有所帮助。注重生活质量,提高身体素质,更好地发挥老年人在现代化建设中的作用。

本书共分 6 章 9 节,338 个问答题,主要论述了老年医学、老年人生理心理变化,老年人养生之道、体检就医等。重点突出老年人常见症状及原因和常见疾病的保健与防治。以问答的形式,通俗易懂,实用性强,是大众科普读物。

编著《老年人保健与防病》一书,是邹彦彬、石如海同志从事医疗工作二十余年来对老年人保健防病工作的总结。在编写过程中得到解放军五三五医院院长裴新华和副院长汤志平同志的大力支持。汤志平同志参加了本书的修订工作。得到解放军三〇四医院心血管科专家佟万仁主任的关心和支持,并亲自为本书作序。三〇四医院的张凯副政委,五三五医院的尤振昌政委,黄碧文、马莉同志为本书的出版做了有益的工作。在此向他们表示崇高的敬意和衷心的感谢。

本书在编写过程中,学习并吸取了许多专家、学者的理论和观点。由于作者学术水平有限,难免有不足之处,恳请专家、学者和广大读者提出宝贵意见。

作 者

1999 年 5 月 8 日于湖南

目 录

第一章 老年医学的概念与基础	(1)
第一节 老年医学的概念	(1)
1 何为老年医学?	(1)
2 老年医学有哪些内容?	(1)
3 我国老年年龄如何划分?	(2)
第二节 衰老与防衰老	(2)
4 衰老的机制有哪些学说?	(2)
5 衰老有哪些特征?	(4)
6 如何防止衰老?	(5)
第三节 健康与长寿的要素	(7)
7 人类的最高寿限是多少岁?	(7)
8 衡量健康的新标准是什么?	(7)
9 影响寿命有哪些因素?	(7)
10 健康长寿应具有哪五个要素?	(8)
11 为什么运动能使人健康长寿?	(8)
12 为什么乐观可使人延年益寿?	(9)
第二章 老年人生理心理变化	(10)
第一节 老年人各器官组织与功能变化	(10)
13 空腔器官有何变化?	(10)
14 实质性器官有何变化?	(10)
15 循环系统有何变化?	(11)
16 呼吸系统有何变化?	(11)
17 神经系统有何变化?	(12)
18 血液系统有何变化?	(12)

19	运动系统有何变化？	(12)
20	生殖器官有何变化？	(13)
21	感觉器官有何变化？	(13)
22	皮肤、毛发和指甲有何变化？	(13)
23	水、电解质有何变化？	(14)
24	免疫功能有何变化？	(14)
第二节 老年人患病特点与保健		(15)
25	进入老年后易患的疾病有哪些？	(15)
26	老年人患病有何特点？	(15)
27	老年人应从哪些方面做好预防保健？	(16)
第三章 老年人养生之道		(17)
第一节 老年人饮食与烟酒		(17)
28	老年人饮食应注意什么？	(17)
29	饮酒对老年人健康有哪些影响？	(17)
30	吸烟对老年人健康有哪些影响？	(18)
第二节 老年人运动与娱乐		(18)
31	老年人适宜哪些运动？如何掌握运动量？	(18)
32	老年人运动何时最佳？	(18)
33	老年人旅游应注意哪些事项？	(19)
34	老年人如何选看电视节目？	(20)
第三节 老年人的性生活		(20)
35	老年人是否应该有性生活？	(20)
36	老年人性生活次数、时间、体位是否有一定限制？	(21)
37	老年人已无生育能力，他们的性生活是否可以无所禁忌？	(21)
38	老年人什么情况下不应过性生活？	(21)
39	心脏病发作的老年人什么时候可以恢复性生活？	(21)
40	高血压病人如何掌握性生活？	(22)
41	脑血管意外的病人多长时间可以恢复性生活？	(22)

第四章 老年人体检和就医指南 (23)

第一节 老年人体检指南 (23)

- 42 老年人应多长时间作一次体检? (23)
- 43 老年人应做哪些体检项目? (23)
- 44 老年人体检应注意哪些事项? (23)
- 45 怎样向医生讲述病情? (23)
- 46 如何选择自身需要的检查? (24)

第二节 老年人看病就医指南 (25)

- 47 哪些疾病需看急诊? (25)
- 48 哪些症状需挂号看心血管专科? (25)
- 49 哪些症状需挂号看呼吸内科? (26)
- 50 哪些症状需挂号看消化内科? (26)
- 51 哪些症状需挂号看内分泌科? (26)
- 52 哪些症状需挂号看神经专科? (27)
- 53 哪些症状需挂号看泌尿科? (27)
- 54 哪些症状需看妇科? (28)
- 55 哪些症状需挂号看精神科? (28)
- 56 发热时应如何选定挂号看病的专科? (29)
- 57 头痛应选哪些专科挂号看病? (29)
- 58 胸痛怎样选定挂号看病的专科? (30)
- 59 腹痛怎样选定挂号看病的专科? (30)
- 60 水肿(浮肿)应选定什么专科挂号看病? (31)
- 61 震颤应挂号看什么专科? (32)
- 62 老年人用药有何特点? (33)
- 63 为什么服药要遵医嘱? (34)
- 64 服药在哪些方面应遵医嘱? (34)

第五章 老年人常见症状及原因 (35)

第一节 胸痛 (35)

- 65 何谓胸痛? (35)

66	胸痛发生的机制是什么？	(35)
67	老年人胸痛常见的病因有哪些？	(35)
第二节 心悸		(36)
68	何谓心悸？	(36)
69	心悸发生的机制是什么？	(36)
70	老年人心悸常见的原因有哪些？	(36)
第三节 头痛		(37)
71	何为头痛？	(37)
72	头痛的病因有哪些？	(37)
73	头痛的类型有哪些？	(37)
74	头痛应从何处着手检查？	(38)
第四节 眩晕		(39)
75	什么是眩晕？	(39)
76	眩晕的病因及分类有哪些？	(39)
77	眩晕应做哪些检查？	(39)
第五节 失眠		(40)
78	何为失眠？	(40)
79	失眠症的诊断标准如何？	(40)
80	失眠的原因有哪些？	(40)
第六节 腹痛		(41)
81	何为腹痛？	(41)
82	腹痛的原因有哪些？	(41)
第七节 便秘		(42)
83	何为便秘？	(42)
84	便秘有哪些原因？	(43)
第八节 便血与黑便		(44)
85	何为便血与黑便？	(44)
86	便血与黑便的常见原因有哪些？	(44)
第九节 水肿		(44)
87	什么是水肿？	(44)

88	水肿有哪些原因及临床表现？	(44)
第十节	震颤	(46)
89	什么是震颤？	(46)
90	震颤可见于哪些情况？	(46)
第六章	老年人常见疾病的防治与保健	(47)
第一节	呼吸系统疾病	(47)
91	何为上呼吸道感染？	(47)
92	上呼吸道感染的病因和发病机制是什么？	(47)
93	上呼吸道感染有哪几个类型？各有何特点？	(48)
94	上呼吸道感染怎样诊断？	(49)
95	伤风感冒怎样与过敏性鼻炎相鉴别？	(49)
96	怎样预防感冒？	(49)
97	伤风感冒的治疗原则有哪些？	(49)
98	老年人伤风感冒应注意哪些问题？	(51)
99	什么是慢性支气管炎？	(52)
100	引起慢性支气管炎的原因有哪些？	(52)
101	慢性支气管炎怎样分型或分期？	(53)
102	慢性支气管炎有哪些临床表现？	(53)
103	慢性支气管炎的诊断标准是什么？	(54)
104	为什么慢性支气管炎多见于老年人？	(54)
105	慢性支气管炎可发展为肺气肿、肺心病吗？	(54)
106	慢性支气管炎患者日常生活有哪些禁忌？	(55)
107	慢性支气管炎急性发作期的治疗原则是什么？	(56)
108	慢性支气管炎患者的饮食宜忌有哪些？	(57)
109	什么是肺气肿？	(59)
110	阻塞性肺气肿的病因及发病机制有哪些？	(59)
111	肺气肿有哪些类型？	(59)
112	肺气肿有哪些临床分型？	(60)
113	肺气肿有哪些临床表现？	(61)

114	肺气肿有哪些并发症?	(61)
115	阻塞性肺气肿怎样诊断?	(61)
116	肺气肿患者预后怎样?	(62)
117	肺气肿的治疗原则有哪些?	(62)
118	肺气肿的具体治疗措施有哪些?	(62)
119	什么是肺心病?	(63)
120	什么是慢性肺心病?	(63)
121	慢性肺心病有哪些病因?	(63)
122	肺心病可分为哪些类型?	(64)
123	慢性肺原性心脏病有哪些临床表现?	(64)
124	慢性肺原性心脏病有哪些主要并发症?	(65)
125	肺心病的诊断标准有哪些?	(65)
126	肺心病怎样与冠心病相鉴别?	(66)
127	怎样预防慢性肺心病?	(66)
128	慢性肺心病急性期的治疗原则有哪些?	(66)
129	慢性肺心病患者强心剂应用指征有哪些?	(67)
130	慢性支气管炎、肺气肿、肺心病患者应如何保健?	(67)
131	老年性肺炎的表现如何?	(68)
132	老年人肺炎的病原体有哪些?	(69)
133	老年性肺炎的特点有哪些?	(69)
134	老年性肺炎的治疗原则有哪些?	(69)
第二节	心血管系统疾病	(70)
135	何为高血压病? 其诊断标准是什么?	(70)
136	高血压病的易患因素有哪些?	(70)
137	高血压病有几型? 如何分期?	(70)
138	高血压病有哪些临床表现?	(71)
139	高血压病可出现哪些重要的并发症?	(71)
140	如何才能明确高血压病的诊断?	(72)
141	高血压病的治疗目的是什么?	(72)
142	高血压病的治疗用药有哪几类? 其优缺点如何?	(73)

143	老年人高血压病如何选择降压药?	(74)
144	高血压病治疗中要注意和避免的问题是什么?	(74)
145	什么叫高血压急症? 如何处理?	(74)
146	高血压病患者在保健方面应注意哪些问题?	(75)
147	何为高脂血症和高脂蛋白血症?	(76)
148	胆固醇和甘油三酯对人体有哪些益处和害处?	(76)
149	脂蛋白分几种类型,其成分和功能如何?	(77)
150	高脂血症有几型? 病因有哪些? 其发病机制如何?	(77)
151	高脂血症有哪些临床表现?	(78)
152	如何诊断高脂血症?	(78)
153	如何预防高脂血症?	(79)
154	常用的抗血脂药物有哪些?	(79)
155	高脂血症如何保健?	(80)
156	何为冠心病?	(80)
157	冠心病的病因及发病机制如何?	(81)
158	冠心病分几型?	(81)
159	冠心病的临床表现有哪些?	(81)
160	冠心病如何诊断?	(82)
161	冠心病如何预防?	(82)
162	冠心病心绞痛型如何治疗? 常用药物有哪些?	(82)
163	冠心病心肌梗死如何处理?	(83)
164	冠心病康复保健应注意哪些问题?	(84)
第三节	消化系统疾病	(84)
165	什么是慢性胃炎?	(84)
166	慢性胃炎临床怎样分类?	(85)
167	慢性胃炎的病因是什么?	(85)
168	慢性胃炎的临床表现有哪些?	(85)
169	慢性胃炎怎样诊断?	(86)
170	怎样预防慢性胃炎?	(86)
171	慢性胃炎的治疗原则是什么?	(86)

172	什么是消化性溃疡？	(87)
173	消化性溃疡的病因有哪些？	(87)
174	消化性溃疡可分为哪些类型？	(87)
175	消化性溃疡有哪些特点？	(87)
176	老年人消化性溃疡有何特点？	(88)
177	消化性溃疡怎样诊断？	(88)
178	消化性溃疡与功能性消化不良(非溃疡性消化不良) 怎样鉴别？	(88)
179	消化性溃疡有哪些并发症？	(89)
180	怎样预防消化性溃疡？	(89)
181	消化性溃疡怎样合理治疗？	(89)
182	胃炎、胃溃疡患者如何加强自我保健？	(90)
183	胆汁有哪些功能？何为胆石症？	(91)
184	胆道结石的病因有哪些？	(91)
185	胆道结石有多少种？	(92)
186	胆结石与胆囊炎有什么关系？	(92)
187	饮食与胆石症有关吗？	(93)
188	老年胆石症的病理基础有哪些？	(94)
189	胆石症的症状有哪些？	(95)
190	老年胆囊炎、胆石症的临床特点有哪些？	(95)
191	怎样诊断胆石症？	(97)
192	老年性胆囊炎胆石症怎样诊断？	(98)
193	胆石症、慢性胆囊炎的病人平时注意些什么才能 防止其发作？	(98)
194	胆囊炎胆石症治疗原则有哪些？	(99)
第四节	内分泌代谢疾病	(100)
195	何谓糖尿病？	(100)
196	糖尿病分哪几类？	(100)
197	常见糖尿病类型有何特点？	(101)
198	什么是葡萄糖耐量减退(IGT)？	(102)

199	I 型糖尿病发病机制如何？	(102)
200	糖尿病可引起哪些代谢紊乱？	(102)
201	糖尿病的临床表现有哪些？	(103)
202	要诊断糖尿病,应做哪些检查？	(104)
203	怎样诊断糖尿病？	(105)
204	糖尿病如何治疗？	(105)
205	糖尿病的控制标准是什么？	(106)
206	糖尿病的常见慢性合并症有哪些？	(106)
207	糖尿病的急性合并症有哪些？如何防治？	(107)
208	糖尿病患者如何进行保健？	(108)
209	什么是肥胖症？	(108)
210	肥胖的原因有哪些？	(109)
211	肥胖症如何分型？	(109)
212	肥胖的临床表现有哪些？	(110)
213	怎么诊断肥胖症？	(111)
214	怎样防治肥胖症？	(111)
215	何谓痛风？	(112)
216	高尿酸血症的原因是什么？	(112)
217	尿酸盐在组织中沉积的原因有哪些？	(112)
218	为什么酸性尿不利于尿酸排泄？	(113)
219	尿酸盐在肾脏是如何代谢的？	(113)
220	如何诊断高尿酸血症？	(113)
221	尿酸钠如何引发急性关节炎？	(114)
222	痛风如何分类？	(115)
223	痛风的临床特点及表现有哪些？	(115)
224	痛风引起的肾脏损害有哪些？	(117)
225	何谓“痛风性”心脏病？	(118)
226	继发性痛风有什么特点？	(118)
227	痛风有哪些常见并发症和伴随病？	(118)
228	痛风病人常见实验室及 X 线检查有哪些改变？	(118)

229	如何才能诊断痛风？	(119)
230	如何治疗痛风？	(120)
231	如何使用痛风药物？	(121)
第五节 神经系统疾病		(122)
232	何为中风？	(122)
233	中风有哪些病因及危险因素？	(122)
234	中风的发病机制如何？	(124)
235	中风前有哪些症候？	(125)
236	中风有哪些临床表现？	(125)
237	中风有哪些类型？	(125)
238	中风在老年疾病中的地位如何？	(125)
239	如何诊断中风？	(125)
240	如何预防中风？	(127)
241	对中风病人现场如何处理？	(129)
242	何为老年性痴呆？	(129)
243	老年性痴呆的病因有哪些？	(129)
244	老年性痴呆有哪些临床表现？	(129)
245	如何诊断老年性痴呆？	(130)
246	老年性痴呆分哪些类型？	(131)
247	老年性痴呆如何治疗？	(131)
248	老年性痴呆的预后如何？	(132)
249	老年人精神有哪些改变？	(132)
250	老年人如何搞好精神卫生？	(133)
251	老年人如何保持健康乐观的心理？	(133)
252	何为老年期忧郁症？	(134)
253	老年期忧郁症有哪些病因？	(134)
254	老年期忧郁症有哪些表现？	(134)
255	为什么说老年性忧郁症较年轻患者更难诊断？	(135)
256	诊断老年性忧郁症应注意哪些问题？	(135)
257	老年性忧郁症如何治疗？	(135)