

老年保健手册

李慈编辑



64874

老年保健手冊

章 慈 編 譯



C0150506



大光出版社出版

老 年 保 健 手 冊

編 譯 者： 章 慈

出 版 者： 大光出版社有限公司
香港北角丹拿道58號二樓A座

印 刷 者： 嶺南印刷公司
香港西環西安里十三號

一 九 七 八 年 七 月 版

前 言

本書是根據美國醫學博士 R · E · 羅森堡所著「晚年的健康」(Health in the Later Years)一書編譯，並參攷其他醫學文獻加以補充，以便更適合中國讀者參考，例如關於體重和血壓的標準，都是根據中國所訂的。

書中以問答方式，分類解答老年人常見的疾病和健康問題，介紹各種老年人醫療保健知識。通俗易懂，比較實用，適合老年人或從事照顧老年人的人閱讀。

由於許多老年疾病是在中年時期開始發生的，本書對如何在中年時期注意預防晚年的疾病，有不少講述。因此，本書也可供中年人作為保健參攷。

何進選醫生為本書進行了認真的審閱，提供了不少寶貴的意見和資料，謹此誌謝。

譯 者

目 錄

老年人的生活

飲 食	1
烟 酒	6
體 重	12
運 動	17
休息和睡眠	20
氣 候	24
護 理	25

二 老年人呼吸系統的健康

咳 嗽	30
感 冒	33
支氣管炎	35
肺 炎	37
哮 喘	39
肺氣腫	41
肺結核	43

三 老年人心血管系統的健康

高血壓	46
血管硬化	50

冠狀動脈病	56
心 臟	61
血 栓	67
中 風	70
四 老年人消化系統的健康	
口 腔	74
牙 齒	77
腸和消化	81
腹 瀉	83
胃 病	85
腸腫瘤與大便	90
痔 瘡	92
肝 臟	94
肝硬化	97
胆 囊	100
五 老年人泌尿系統的健康	
膀胱和小便	104
膀胱炎	106
膀胱結石	109
腎 臟	110
六 老年人神經與內分泌系統的健康	
神 經	116
頭 痛	119
昏 厥	121
昏 迷	123
荷爾蒙與內分泌腺	125

	腎上腺與荷爾蒙.....	127
七	老年人器官組織的變化和癌症	
	器官組織的變化.....	130
	癌 症.....	130
八	老年人運動系統和新陳代謝的問題	
	肌 肉.....	135
	關節炎.....	138
	腰 痛.....	143
	足部保健.....	144
	糖尿病.....	148
九	老年人耳目的健康	
	眼 睛.....	154
	聽覺和耳聾.....	160
十	其他	
	皮 膚.....	163
	過敏症.....	168
	貧 血.....	172
	維他命.....	177
	藥 物.....	181
	手 術.....	185

一 老年人的生活

飲 食

過了六十歲的老年人，飲食上該注意些什麼？

要注意以下幾點：

1. 注意體重，避免發胖。
2. 如感到日常飲食中，所攝取的各種維他命可能不足，即應每日服食多種維他命丸加以補充。
3. 如有貧血傾向，要服用含有鐵質的防治貧血的藥物。
4. 每頓不要過飽，最好少食多餐。
5. 避免肥膩或調味濃厚的食物。
6. 少食糖和脂肪（不管動物脂肪或植物脂肪）。
7. 飲酒只可少量。
8. 睡前不可飽食。
9. 健康的老年人，每天要有足夠的水分，般每天大約需液體六杯。
10. 除非天氣特別炎熱潮濕，否則不宜吃鹽過多。

是不是所有老年人都要少吃鹽？

不是。只要健康良好，沒有高血壓、心臟病

或其它不能吃鹽的病，一般不應限制，當然也不宜吃鹽過多，按照通常口味便可。但在天氣炎熱潮濕，出汗很多的時候，不妨吃鹽量稍多一點。

步入老年的人，是否年齡越增加，每日所需的熱量越少？

一般來說，年紀大了的人，活動量逐漸減少，因此，所需的熱量也隨之減少。

是不是年紀老了，胃口也會減弱？

是。由於身體所需熱量減少，食慾會減低。

老年人爲了減肥，隨便採取節食辦法，對身體是否有危害？

有危害，因為這樣會影響各種營養素的正常供應，而心臟、肌肉、腦細胞及其它體內重要器官都需要有充分的營養。這種營養不足的影響，年青人的器官可以受得住，但年老人的器官就可能受不住了。

是不是當年紀老了，過去一些能吃的食物，現在就不能吃了？

是，例如肥膩、油煎或調味濃厚的食物，年青的時候可以吃，年老的時候就不適合吃。

哪些是老年人最難消化的食物？

1. 油煎的食物。
2. 含有大量脂肪的食物。
3. 放醬料等調味品太多的食物。
4. 含有大量碳水化合物的食物，如甜薯、芋頭等。

5. 某些水果和某些生的蔬菜，如椰子、芹菜等。

老年人是否應避免吃含有大量胆固醇的食物？

是。醫學上已有很多材料說明，攝取胆固醇過多，會使血液中胆固醇增高，這樣可能有造成動脈硬化的危險。

哪些食物胆固醇含量最多？

含胆固醇量最多的有羊肝、豬腦、蛋黃；其次為豬肝、牛肝、牛腰、豬腰、豬腳、墨魚、魚肝油；再其次則為豬排、豬油、肥豬肉、牛油、羊心、牛心、豬心、豬腸、蝦蟹。一般含脂肪多的食物胆固醇也較多。

哪些食物胆固醇含量較少？

脫脂牛奶、脫脂奶粉、瘦豬肉、去皮雞肉、去皮鴨肉、瘦羊肉、豬肚、黃花魚、甲魚、鮫魚、鯉魚等的胆固醇含量都比較少，蛋白則不含胆固醇。

如果只是吃胆固醇含量低的食物，可以改善老年人血管硬化的情况嗎？

幫助不大，因為血管硬化情况經已形成。所以，應該在中年時期即開始注意避免吃太多胆固醇含量高的食物。

老年人喝咖啡和茶對健康有碍嗎？

可以適量的喝一些，但不宜喝得太多，因為咖啡和茶都含有大量的咖啡因，對中樞神經系

統有興奮作用，故患有高血壓及心臟病患者喝多了對身體會有不良影響。

老年人進食時，是否特別需要細細咀嚼？

是，因為老年人消化力較遲緩，把食物充分咀嚼咬碎，有助消化。

哪些食物容易引起便秘？

含纖維質或渣滓很少的食物，如碳水化合物及澱粉質。

哪些食物對通便有幫助？

含粗纖維的食物，如新鮮的水果、蔬菜。

是否有些老年人會口水分泌過多？

是，由於副交感神經之活動較強，影響唾液腺，故口水分泌過多，令老年人感到很不舒服，他要頻頻吞嚥，以免口水流出。有時還會因此伴有反胃想嘔。

可以服藥減少口水分泌嗎？

可以。顛茄（belladonna）類藥物能減少分泌，此類藥物具有抑制副交感神經興奮作用，但有副作用，不好隨便應用，必須在醫生指導下服用。

老年人的胃液和胃酸的分泌是否減少？

是，特別是七十歲以後。因此，老年人一般都應該少食多餐。

老年人進食時，是否吞嚥比較困難，並且容易發生哽噎情況？

是，所以進食時不要太大一口，要細細嚼爛

才嚥，同時注意咀嚼時避免說話。老人在進食時哽死的情況也是間有發生的。

老年人膳食的品種，是否應隨季節而有所變更？

是。天氣炎熱的季節，食物應清淡些；天氣寒冷的季節，則可選用營養較豐富的食物。

哪些食物較易消化？

1. 煮或燉的食物。
2. 煮的時間較長的食物。
3. 不用很多咀嚼的食物。
4. 含脂肪量較少的食物。

老年人突然失去胃口，而且過了一段時間還不能恢復，那是有病嗎？

可能是有病，也可能不是。遇到這樣的情況，首先應請醫生作胃腸道檢查，必要時X光透視腸胃。

老年人如持續的消化不良，是否應要就醫？

是。但一些嚴重的胃腸疾病，在早期常常沒有什麼症狀。例如，即使患胃癌多月，有時也可能沒有消化不良的症狀出現。持續消化不良應該引起重視，但不能單憑此就認為是胃腸有嚴重的病變，必須由醫生仔細檢查。有時消化不良只是屬於一般的暫時性的原因，只要把膳食調整一下，便可改善。

老年人是否需要注意檢查牙齒？

是。牙齒有毛病，咀嚼困難，常常是老年人

胃口不好的原因之一。

烟 酒

老年人吸烟是否有害？

現在大多數醫生都認為，吸烟對所有人不管年紀大小都是有害的。但這不是說，所有老年人都應該戒烟。因為還應該考慮到，大多數有了多年烟癮的人，一旦被迫戒烟，情緒上是很受影響的。當然如果一個老年人有病或吸烟對其健康有不好的影響，如肺病，慢性支氣管炎等，那就應該停止吸烟。

一個老年人如果他自己感到可以戒烟，是否就讓他戒？

能戒掉不吸當然好，這對他的呼吸系統、血液循環以至腸胃消化系統都會有好處。但這裏應該再次強調，如果戒烟後對精神情緒影響很大，就不要勉強戒了。

有吸烟習慣的老年人，有什麼需要特別注意的？

1. 切不要躺在床上吸烟。很多人在床上躺着吸烟時睡着了，因而引起火災。習慣睡前吃安眠藥的人，更要注意。

2. 駕駛汽車時不要吸烟。

3. 飯前不要吸烟，因可能影響胃口。

4. 當傷風感冒或有其它吸呼系統毛病時，應

停止吸烟。

5. 如感覺胸痛應放棄吸烟。

6. 有慢性咳嗽或肝部感染時，要停止吸烟。

7. 如發現血液循環有毛病，例如手足麻木，應即戒烟。

有肺結核病的人可以吸烟嗎？

不可以。雖然烟草對肺結核病不會有很大影響，但吸烟時的烟都可能對呼吸道有不良刺激。

現在都在說吸烟容易得肺癌，那麼一個有多年烟癮的老年人，是否也要為此戒烟呢？

吸烟比不吸烟容易得肺癌，這是比較肯定的。但是，一個抽了二三十年烟的人，沒有因此得肺癌，那麼到了年老時却爲了怕得肺癌而要戒烟，這就意義不大。因爲，如果吸烟而可能導致肺癌的因素，會在這個人身上引起肺癌，經過這麼多年，他應該早就得肺癌了。

吸烟對老年人的血液循環有何影響？

烟草所含尼古丁，能使血管收縮，有時並且痙攣。而老年人的血管本來已變得較爲狹窄，因此，香烟中尼古丁的作用，會使老年人的血液循環受到進一步的不利影響。

吸烟對血壓高的人有什麼影響？

由於吸烟能使血管收縮，這樣可能會使高血壓病加重，因此之故，對於患高血壓的老年人，醫生一般都勸他戒烟。有些高血壓的人還作這樣的試驗，先量量血壓，看看多少，然後接連抽

四、五枝烟，再量血壓，如果無變化，也就可以考慮不一定急於戒烟；如血壓明顯上升，則必須把烟戒掉。

吸烟對心臟有什麼影響？

如果心臟正常，適量的抽烟可能沒有什麼危害。但如一個人有心痛症狀，或證明其冠狀動脈硬化，吸烟可能導致嚴重的危險。

吸烟是否對腸胃消化有不好的影響？

是的，有消化不良傾向的人更易受到影響。

吸烟多少才算適量？

吸香烟的每天八至十枝。

吸雪茄的每天二至三枝。

吸烟斗的每天三滿烟斗。

吸烟多少才算過量？

這要因人而異，很難規定數量標準。一般來說，如每日抽的烟沒有引起甚麼症狀出現，身體健康沒有變化，那大概可以說沒有過量；如吸烟引起了一些症狀，則即使抽一根也算過量了。

老年人飲多少酒才算過量？

這要根據個人的體質和酒量而定，一般來說，過了六十歲的人，一天的酒限量應為：威士忌不超過一又半安士；啤酒不超過三杯。

如果一個人過去一直有酒癮，到年老的時候，可不可以繼續飲酒？

可以。只要不過量，同時也沒有患高血壓、心臟病、肝病、腎病、胃病等。

有胃潰瘍的人可以飲酒嗎？

不可以。因為酒會促使胃部分泌更多的胃酸，而使潰瘍部位受刺激，這種情況，有時可能導致胃出血。

正常的胃是否也會因飲酒過量而發炎？

是，飲酒過量常會引起胃炎。假如飲酒後，出現明顯的消化不良、噁心或吐血，以後就不應再飲酒了。

長期飲酒過量是否會導致肝硬化？

是。現在醫學界一般都認為肝硬化同長期大量的飲酒很有關係。因此，如果一個人現在肝有毛病，或者過去得過黃疸病或肝炎，應該限制飲酒，要飲也只能小量。

為什麼飲酒可能導致老年的時候患肝硬化？

因為酒含有酒精，長期過量地飲酒，除了會使胃和腸道的黏膜的組織化學成份改變，影響這些黏膜吸收肝臟所需的營養要素和化學物質外，還可以形成慢性酒精中毒，破壞肝的解毒功能，長期如此就可能發生肝硬變。

有膀胱結石或膀胱病的人，是不是應該避免飲酒？

是。因為飲酒可以引發膀胱結石疼痛，或引起急性膀胱炎。

飲酒是否會引起急性痛風的發作？

肯定是。有痛風病的人應該戒酒。

飲酒對關節炎有沒有影響？

如關節炎不是與痛風有關的，適量的飲些酒不會有什麼妨碍；但如果是痛風性關節炎，則飲酒肯定有不良影響。

經常過多的飲酒，是否會導致維他命缺少和營養障礙？

是。老年人如果經常過多地飲酒，會引起消化不良，食量減少，從食物攝取的營養素及維他命自然也跟着減少了，這樣就可能導致營養不良和維他命不足。

長期的但是適量的飲酒，會引起腎病嗎？

如果腎臟健康那就不會。

有腎病的人需要戒酒嗎？

需要戒酒，因為飲酒可能使腎臟受到進一步的損害。

長期的但是適量的飲酒，會使血管發生硬化嗎？

如果不是過量，對血管不會有不良影響。

對於血液循環不良的人，飲酒是否會有好處？

酒的作用能使血管擴張，這對血液循環有幫助，但最好是同其他藥物配合。同時必須強調說明，大量的飲酒，却會使血液循環不良或血管硬化的病情惡化。

飲酒對高血壓有什麼影響？

大多數醫學界人士認為，由於酒有擴張血管的作用，因此少量的飲酒，對高血壓病人，實