

医学专家谈

老年保健

万志题

康

寿

袁景丹 主编
陈璋 主审

医学专家谈老年保健

袁景丹主编 陈璋主审

云南科技出版社
一九九三年三月

(滇)新登字 04 号

责任编辑:王建明

封面设计:汪 澄

医学专家谈老年保健

袁景丹 主编

云南科技出版社出版发行 (昆明市书林街 100 号)

湖南长沙县印刷三厂印装

开本:850×1168 1/32 印张:16.2 字数:390 千字

1993 年 5 月第 1 版 1993 年 5 月第 1 次印刷

印数:0001—8000

ISBN 7-5416-0447-X/R·76 定价:8.50 元

中 空 担 子

《医学专家谈老年保健》编委会

主 编 袁景丹

主 审 陈 璋

副主编 易冬莲 舒后翠 夏文虎

编 委 李文生 吕之临 杨继德 吴欣荣

作 者

吴正中 湖南医科大学附属第二医院原眼科主任、教授

伍汉文 湖南医科大学附属第二医院原院长、教授

游孟高 湖南医科大学附属第二医院原耳鼻喉科主任、教授

刘炳凡 湖南省中医药研究院学术顾问、研究员

欧阳琦 湖南省中医药研究院学术顾问、研究员

熊宏恩 湖南省医科大学附属湘雅医院原传染科副主任、教授

郑毓秀 湖南医科大学附属第二医院原妇产科主任、教授

房献平 湖南医科大学附属第二医院外科教授

王仁林 湖南医科大学附属第二医院原皮肤科主任、教授

辜恩燕 湖南省肿瘤医院原内科主任、主任医师

孙材江 湖南医科大学附属第二医院原院长、教授

谢景超 湖南医科大学附属第二医院原副院长、教授

欧阳珊 湖南医科大学附属湘雅医院原神经科副主任、教授

杨玲玲 湖南医科大学附属第二医院精神科主任、教授

申鹏飞 湖南医科大学附属湘雅医院原泌尿外科主任、教授

何福清 湖南医科大学附属第二医院原老年病科主任、教授

陈干仁 湖南医科大学附属第二医院内科副主任、教授

陈运美 湖南医科大学附属第二医院口腔科主任、副教授

王登科 湖南医科大学附属第二医院副院长、副教授
 吴春华 湖南医科大学附属第二医院老年病科副教授
 扈维玉 湖南医科大学附属第二医院老年病科副教授
 廖纪南 湖南医科大学附属第二医院老年病科副教授
 李国祥 湖南医科大学附属第二医院老年病科副主任、副教授

参加本书撰写人员还有：栗春辉、李新中、胡汉文、吴官华、陈良胎、王先明、陈玉凤

序

在湖南省委老干部局局长袁景丹和湖南省卫生厅原厅长陈璋同志的主持下,由湖南医科大学附属湘雅医院、附属第二医院和湖南省中医药研究院、湖南省肿瘤医院著名中西医专家、教授吴正中、伍汉文、游孟高、刘炳凡、欧阳琦、熊宏恩、郑毓秀、房献平、王仁林、辜恩燕、孙材江、谢景超、欧阳珊、杨玲玲、申鹏飞、何福清、陈干仁等二十多位同志撰写,《医学专家谈老年保健》这本科普读物终于与大家见面了。

参加本书撰稿的这些专家教授,他们从事医学理论研究、教学和临床工作实践几十年,知识广、造诣深、经验多;特别是对某一领域或某一学科有独特的见解和精湛的医术。他们中的大部分同志又都是长期从事老年医疗保健工作的,不少老同志曾领受过他们的高超医技和回春妙手。

古往今来,人们都企望健康长寿,希冀能有祛病延年的秘方,延缓衰老的妙药。这本书正是着眼于这个目标,挖掘总结了老年病的防治方法,荟萃、披露了中老年人自我保健的常识和诀窍。我相信,它的出版,必将迅速成为广大中老年以及从事老年保健工作者的良师益友。

这本书依据中老年病学和现代医学的精华,努力从新的视觉、不同侧面来介绍自我保健知识,不仅从理论上阐述为什么要这样做,而且还从实践上告诉大家应该怎样做。因此,知识性、科学性、通俗性和实用性成为这本书的鲜明特色。

为了开阅读者视野,让读者有思考、比较、借鉴、选择的余地,这本书不仅从西医的角度来介绍自我保健知识,而且还从中医方面来阐述自我保健理论和防治方法。这样,可使读者从中受到启示,并根据自身情况选择自我保健方法。

衷心希望《医学专家谈老年保健》这本书的出版,能更好地为千千万万中老年人的健康长寿服务!

赵培义

序

第一章 老年人的生理特征..... (1)

第一节 人的天年..... (1)

第二节 人为什么会衰老..... (3)

一、衰老的原因(4)二、衰老的特征(5)三、怎样抗衰老(5)

第三节 老年人的生理特征 (12)

一、形体变化(12)二、体内成份变化(12)三、机能变化(13)四、代谢变化(13)

第四节 老年人的心理特征 (15)

一、老年人心理特征(16)二、怎样才能保持心理健康(18)

第二章 老年人常见病 (22)

第一节 心血管系统疾病 (22)

一、循环系统的解剖生理(22)二、动脉粥样硬化(包括冠心病的防治)(25)三、高血压病(30)四、心力衰竭及其他(35)五、心律失常(38)六、心脏病常见的检查技术(43)七、老年心脏病人的旅游(45)

第二节 消化系統疾病 (46)

一、老年人消化功能的特点(46)二、老年人食管炎(50)三、老年人溃疡病(52)四、老年人肝硬化(60)五、老年人黄疸(67)六、老年人便秘(69)七、老年人腹泻(73)八、老年人上消化道出血(76)

第三节 呼吸系统疾病 (80)

一、老年人呼吸功能的特点(80)二、老年肺结核(81)三、老年肺炎(83)四、慢性支气管炎(85)五、咳嗽与咯痰(87)六、支气管哮喘(90)七、老年人咯血有哪些可能性(92)

第四节 内分泌与新陈代谢 (97)

一、糖尿病(97)二、甲状腺机能亢进症(104)三、痛风(105)四、骨质疏松症(108)

第五节 泌尿系统疾病…………… (110)

一、老年人肾病概述(110)二、老年人高血压性肾损害(113)三、老年人糖尿病肾病(114)四、老年人高尿酸血症肾病(痛风肾病)(115)五、老年人慢性肾盂肾炎(116)六、老年人肾小球性肾炎(老年人肾炎)(118)七、老年人单纯性肾囊肿(118)八、老年人急性肾功能衰竭(119)九、老年人慢性肾功能衰竭(120)十、前列腺肥大(122)十一、血尿(126)十二、尿路结石(129)

第六节 神经系统疾病…………… (135)

一、老年人头痛的原因(135)二、面部或后枕部剧痛是怎么回事(139)三、有关脑血管病(中风)的一些问题(140)四、老年人发生抽搐应想到什么(146)五、老年人手脚不灵活或抖动是病吗?(147)六、老年人智力障碍常见的原因(148)七、头晕、眩晕、晕厥有什么不同(150)八、老年人睡眠不好该怎么办(151)九、老年人行走不稳、呛咳是不是病(152)十、老年人要善于保护大脑的机能(153)

第七节 老年精神卫生和精神疾病…………… (154)

一、重视老年精神卫生(154)二、老年人的心理困扰(157)三、老年人失眠的原因(159)四、老年痴呆(161)五、老年急性精神错乱(163)六、老年抑郁症(165)七、老年躁狂症(166)八、老年期妄想(168)

第八节 骨科常见病的预防及处理…………… (169)

一、骨质疏松症(169)二、对肌肉酸痛综合症(颈肩腰腿痛综合症)的认识和处理(175)三、肩关节周围炎(肩周炎)(181)四、骨关节炎(退行性骨关节炎)(185)

第九节 眼的常见病…………… (191)

一、眼睛的构造(191)二、人的眼睛有哪些功能(193)三、眼底检查指的是什么(195)四、老年人眼睛的自然变化(195)五、老年人常见眼病的防治(197)六、老年人看电视应注意些什么(207)七、洗发时应紧闭双眼(208)八、旅途中不要看书报(208)九、如何保护眼镜(208)十、灰沙入眼怎么办?(209)

第十节 耳鼻喉科疾病..... (209)

一、鼻出血怎么办(209)二、老年人鼻涕带血要注意些什么(210)三、谈谈老年性耳聋(210)四、老年人声音嘶哑的原因(211)五、老年人眩晕(212)六、耳鸣(213)七、怎样预防老年人食管异物(213)八、打鼾(214)

第十一节 老年口腔疾病..... (215)

一、牙体、牙周组织的一般知识(215)二、龋病(217)三、牙周疾病(220)四、楔状缺损(221)五、口腔粘膜白斑(221)六、口腔颌面部常见肿瘤(222)七、牙列缺损与牙列缺失(223)八、刷牙方法(225)

第十二节 皮肤科疾病..... (225)

一、老年皮肤及其特点(225)二、怎样保护皮肤(227)三、带状疱疹(228)四、瘙痒症(229)五、湿疹(231)六、体癣与股癣(233)七、手癣与脚癣(234)八、老年疣(235)九、老年性白斑(236)十、老年角化病(237)十一、老年性紫癜(238)十二、容易变癌的痣(239)

第十三节 更年期—老年期妇女保健..... (240)

一、女性生殖系统解剖(240)二、更年期—老年期女性的生理特点(242)三、更年期综合征(243)四、更年期月经失调(246)五、绝经后阴道出血(247)六、外阴瘙痒(248)七、阴道及子宫脱垂(250)八、异常白带(251)九、更年期—老年期泌尿系统疾病(252)十、更年期—老年期性生活(252)

第十四节 常见传染病的治疗和预防..... (253)

一、感冒(253)二、流行性感冒(254)三、乙型病毒性肝炎(255)四、丙型病毒性肝炎(258)五、老年人与感染性疾病有关的发热(258)六、感染性腹泻(259)

第三章 肿瘤的基本知识及常见疾病..... (262)

第一节 肿瘤的基本知识..... (262)

一、恶性肿瘤的发生与发展(262)二、癌症的早期发现(264)三、恶性肿瘤的诊断(267)四、恶性肿瘤的治疗(268)五、癌症的预防(270)

第二节 常见肿瘤及其治疗..... (271)

一、胃癌(271)二、肺癌(273)三、食管癌(275)四、大肠癌(277)五、乳腺癌(279)六、原发性肝癌(281)七、子宫颈癌(282)八、子宫体癌(283)九、卵巢肿瘤(284)十、泌尿及男性生殖系统肿瘤(286)十一、鼻咽癌(288)十二、

白血病(290)十三、骨肿瘤(292)十四、关于脑瘤(294)

第四章 传统医学与老年预防保健..... (297)

第一节 防重于治..... (297)

一、脑衰(297)二、高血压病(299)三、中风(300)四、冠心病(真心痛)(301)五、哮喘(含慢性咳嗽)(303)六、冻结肩(肩周炎)(304)七、失眠(305)八、噎膈(食道癌)(307)九、消渴(糖尿病)(308)十、胆石症(310)十一、大肠癌(结肠癌)(310)十二、前列腺增生肥大(312)十三、便秘(313)十四、遗尿、失禁(314)

第二节 养生要旨..... (315)

第三节 中医老年保健养生知识..... (319)

一、生活起居(319)二、饮食保健(323)三、劳逸保健(330)四、性情修养(334)

第五章 老年人的家庭护理..... (340)

第一节 常见病的家庭护理..... (340)

一、褥疮的预防与护理(340)二、高血压病人的护理(341)三、心脏病的护理(341)四、瘫痪病人的护理(343)五、骨折病人的护理(344)六、发热病人的护理(345)七、老年人手术后的护理(347)八、糖尿病的护理(349)九、肿瘤病人的护理(350)十、老年精神病人的护理(351)十一、昏迷病人的护理(352)十二、青光眼患者的护理(352)十三、肝硬化病人的护理(353)十四、呼吸道疾病的护理(354)十五、老年性痴呆病人的护理(355)

第二节 家庭日常护理操作技术..... (355)

一、家庭蒸气吸入法(355)二、怎样煎服中药(356)三、呼吸脉搏血压体温的测量及观察(357)四、床上洗头洗澡法(360)五、床上换被换衣法(361)六、如何制作病情卡片(361)七、怎样留取化验标本(362)八、坐浴(363)九、氧气枕的使用(363)十、冷热敷的应用(364)

第三节 家庭中的消毒隔离..... (364)

第四节 老年人家庭常备药物..... (368)

第五节 推拿疗法..... (372)

第六章 常见急症病人的处理..... (378)

第一节 老年人心脏病突发的紧急处理..... (378)

第二节 急性脑血管病(脑血管意外).....	(381)
第三节 老年急腹症的鉴别与处理.....	(384)
一、老年急腹症的特点(384)二、老年急性阑尾炎(387)三、老年嵌顿性腹外疝(391)四、老年胃十二指肠溃疡急性穿孔(393)五、老年急性肠梗阻(396)六、老年急性胆囊炎和胆石症(399)七、老年急性胰腺炎(402)	
第四节 外伤的急救与处理.....	(404)
一、颅脑损伤的处理(404)二、胸部损伤的处理(406)三、腹部损伤的处理(408)四、泌尿系统损伤(409)五、骨和关节损伤(412)	
第五节 老年人急性中毒及抢救.....	(413)
一、老年人急性中毒概论(413)二、一氧化碳中毒(414)三、有机磷农药中毒(415)四、巴比妥类中毒(417)	
第六节 理化因素所致创伤的处理.....	(417)
一、烧伤(417)二、化学烧伤(420)三、电损伤(触电)(421)四、冻伤(422)五、毒蛇咬伤(424)六、狗咬伤(426)七、蜈蚣咬伤(427)八、淹溺(427)九、中暑(429)	
第七章 健康长寿之道.....	(433)
第一节 老年人的衣食住行和营养.....	(433)
第二节 老年人的体育锻炼.....	(443)
第三节 老年心理与疾病.....	(444)
第四节 老年人用药问题.....	(448)
第五节 怎样看待滋补药.....	(453)
第六节 吸烟与健康长寿.....	(455)
第七节 饮酒与健康长寿.....	(459)
第八节 喝茶与健康.....	(463)
第九节 咖啡对人的健康有何利弊.....	(465)
第八章 生活保健小知识一百条.....	(467)
第九章 常见临床检验正常参考值.....	(511)

第一章 老年人的生理特征

第一节 人的天年

《史记·范雎蔡泽列传》中说：“终其天年，而不夭伤。”这里所说的“天年”，即人的自然的年寿。那么，人的自然寿限应该是多少呢？从古至今，人们都在不懈地研究和探讨这个秘密。

据学者认为，生物的寿命与生长期有很大关系。通常的规律是，凡生长期长的，寿命也长。生长、发育、衰老、死亡是人类生命的必然过程。但人的生命长短相差悬殊，有的死于婴儿时期，有的未及成年即夭亡；也有的能健壮地活过百岁高龄。如果没有疾病、外伤等影响，很多人是可以长寿的。

据现代科学研究证实，大自然赋予人类的正常寿命，要比目前人们实际生存的寿命长得多。根据生物学和医学研究表明，人类的寿命和其它哺乳动物，如猫、狗、牛、马等的寿命有某些共同的规律。一般认为，最高寿命相当于性成熟期的8—10倍。如人类的性成熟期按14—15岁计算，其寿命至少应为110—150岁。还有的科学家在大量实验资料的基础上，提出根据细胞分裂次数来推算人类寿命理论，认为细胞在体外培养的传代次数与它所组成的机体的寿命长短有一定关系。细胞传代次数多的，机体寿命就长，反之则短。人类的细胞分裂次数是50次，平均每次分裂周期为2.4年，所以人类的自然寿命应该

为 120 岁左右。

按以上的方法推算，无论哪种结果都说明人类的自然寿命起码是在百岁以上。实际上，现在很多国家都有一些生活得很健康愉快的百岁以上老人。如我国 1953 年统计，有百岁以上老人 3,384 人，最高年龄是 155 岁。可见，人类要健康长寿是完全可能达到的。当然，在实际生活中，百岁以上老人终究是很少的。为什么绝大多数人的实际寿命要比自然寿命短呢？原因是多方面的，而疾病则是主要的。也就是说，绝大多数老人死于某种疾病，而真正无病而终者极少见。

目前，导致老年人死亡的疾病多是心血管病、脑血管病、恶性肿瘤和某些传染病。有的学者说，如能控制这些疾病，人类的预期寿命将增加 10 年。所以对老年人的疾病应做到早发现、早预防、早治疗。

为了老年人健康长寿，十多年来，我省对老干部坚持进行了每年一次的全面体检。在检查中发现，他们所患的常见病有高血压病、冠心病、慢性气管炎、肺心病、脑血管病、糖尿病、前列腺肥大、骨质增生症等，有的还患有三、四种疾病；完全健康无病的只是少数。从各种主要老年病的普查和抽样调查的结果表明：在 60 岁以上老年人中，高血压病发病率是 18%~23%；冠心病患病率是 14%~18%；糖尿病患病率是 1.7%~2%。这几种老年病多数人从中年时起就已开始发展，随着年龄的增长而加重。因此，对老年病要强调“预防为主”的方针；而对患有老年病的更要积极治疗，控制病情，防止发展，以期达到长寿的目的。

寿命的长短还同营养状况、劳动和体育锻炼、生活环境、情绪、嗜好等大有关系。又据人口调查资料表明，遗传与长寿也有关联。如成都市 16 名百岁以上老人中，有长寿家族史的就达 10 人之多。此外，女性长寿的比男性要多。

不同的时代，人类寿命也不同。在100年以前，人们的平均年龄只有30岁。然而，随着时代的前进，人类的寿命逐渐在延长。近半个世纪以来，由于社会经济的迅速发展，以及科学技术、医疗卫生保健事业的日益发达，人民生活水平的不断提高，人类平均寿命则普遍延长。如1951年，我国上海市人均寿命男性为42.6岁，女性为46.76岁，男女平均寿命为44.25岁；1979年，男性平均寿命增加到70.8岁，女性为75.48岁，男女平均寿命为73.14岁。

由于人类寿命不断延长，老年人在总人口中的比例逐年增加，这就提示一个老龄化社会即将到来。以我省长沙市为例，1982年人口普查时，60岁以上老年人占总人口的9.07%，其中东、西、北三个区均已超过10%，进入老龄化社会。按老年人口平均每年以0.21%（3151人）速度递增，预计到2000年，老年人口将占总人口的11—12%，即达到150,000人以上。其增长特点是年龄组越高，增长越快。1964年长沙市90岁以上长寿老人只有21人，占2.7/10万；到1982年就达217人，增长12.9倍，占25.2/10万；而到1990年则增至332人，占26.1/10万。百岁老人比例1964年为0；1982年为0.28/10万（3人）；1990年为0.36/10万（6人）。老龄化问题是一个新出现的社会问题，已引起世界各国的关心和重视。

第二节 人为什么会衰老

衰老，是指人机体的各器官功能普遍地、逐渐地降低的过程。研究生命衰老的机理，对于认识生命的本质以及延缓人类的衰老，都是非常重要的。

关于衰老的机理，早在40年代的研究是以病理形态学为

主。50年代主要从生理、生化的角度去进行研究。目前，这项研究已发展到细胞生物学和分子生物学的水平。人的衰老是一个多环节的生物学过程，早在老年到来之前就已经开始，这是一切事物发展的必然规律，是不可抗拒的。衰老尽管同一切事物一样有发展的必然规律，但是，只要采取一定的防护措施，就可以减慢衰老，延长寿命。

一、衰老的原因

人为什么会衰老？自古以来，对这个问题的答案五花八门。世界各国的学者提出了许多设想或学说。据统计，有关衰老起因的学说已达300多种。尽管学说多种多样，但归纳起来不外两类。一类认为衰老是属遗传因素控制的；另一类则认为是机体遭受损伤的结果。下面简要介绍二类学说中的两种学说。

（一）遗传程序学说。此学说认为，衰老是在生命周期中已经安排好的程序。特定的遗传信息按时激活退变过程。退变具有组织特异性，反映退变器官特有的分化程序。退变过程逐渐展开，最终导致衰老的死亡。遗传程序学说认为，体内有个生物钟，它已拨好了发育、生长、成熟、衰老和死亡的时钟，因而又称之为“生物钟学说”或“分子钟学说”。一些学者认为，遗传程序导致衰老是进化的需要。当个体生存到一定期限而又没有进化上的益处时，就会开始失去进化力的控制而走向衰老。此种学说已经取得了一些细胞学和分子学说的实验依据，并且在生物寿命统计方面得到了初步验证。

（二）错误成灾学说。“错误成灾学说”认为，在细胞内制造蛋白质的过程中，说不定哪个环节上会出现差错，倘若它制造的是具有催化作用的蛋白质，如酶，那么出差错的结果是使酶失去作用或催化反应出现差错。如果差错反复发生，机体就会出现各种退化性变化。表现为衰老过程。

除此之外，还有游离基学说、免疫力下降学说、大分子交联学说、内分泌学说、废弃产物积累学说等。总之，衰老是一个复杂的过程，随着科学技术的飞跃发展，特别是生物细胞学与分子生物学的深入研究，衰老之谜终究会被揭开的。

二、衰老的特征

衰老的特征是什么呢？（一）外形。身高有所下降，一般可降7厘米左右，并可出现驼背；男同志腹壁出现脂肪垫，女同志腰部可出现脂肪增多。（二）皮肤变干，出现皱纹。面部、手背等处出现老年斑，还可有感觉迟钝，出现怕冷等现象。（三）牙齿出现松动及脱落。（四）由于人老精虚，髓海不足，则出现智力的明显减退。（五）听力出现减退。（六）由于人老后机体的各种机能会出现衰退，尤以精神、语言、动作为明显的退行性变化。（七）视力出现减退。（八）毛发变白，并有脱落，也有某些部位的毛发有过度的生长。（九）大部分老年人可出现体重减轻，尤以男性明显，但也有些人由于各方面条件好而体重不减。（十）性的变化。男60岁、女50岁以后，性欲大减；以及生殖系统的某些改变等。

三、怎样抗衰老

长寿是人们共同的愿望。衰老虽然是不可抗拒，不可避免的生理过程和自然规律。但由于人体的衰老是一缓慢进行的过程，它和环境、遗传等许多因素有关。所以，随着科学的不断发展，社会的不断进步，人类生活的大大改善，以及古今中外许多人的积极探索，实践已经证实，经过主观努力，采取积极措施，衰老又是可以延缓的。下面简要介绍抗衰老的一些办法，供老年人加强自我保健参考。

（一）正确把握精神状态，努力做到知足常乐。一个人精神