

● 常见病的治疗与调养丛书

老年 常见病的 治疗与调养



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

大字本

三分治 七分养

● 常见病的治疗与调养丛书

老年 常见病的 治疗与调养



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

大字本

三分治 七分养

图书在版编目(CIP)数据

老年常见病的治疗与调养 / 曲超法编. — 上海:
上海科学技术文献出版社, 2018

ISBN 978 - 7 - 5439 - 7654 - 2

I. ①老… II. ①曲… III. ①老年病 - 常见病 - 防治
IV. ①R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 125756 号

组稿编辑:张 树
责任编辑:苏密娅

老年常见病的治疗与调养

曲超法 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 17.75 字数 355 000
2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 7654 - 2

定价:45.00 元

<http://www.sstlp.com>



目 录



老年心脏病 1

心脏及心脏病常识 / 3

心脏 / 3

心脏是怎样一种生理构造 / 3

心脏是怎样进行血液循环的 / 4

一旦心脏失去泵血能力人体将会怎么样 / 4

心脏病 / 4

什么是心脏病 / 4

心脏病发生前会出现哪些早期征兆 / 5

老年人易患哪些类型的心脏病 / 6

各种类型心脏病及其急救措施 / 7

冠心病 / 7

什么是冠心病 / 7

冠心病包括哪些类型 / 7

患冠心病会出现哪些症状 / 8

诊断冠心病应进行哪些检查 / 9

冠心病的治疗原则是什么 / 10





冠心病患者为什么应常备急救药盒 / 10

预防冠心病平时要养成哪些习惯 / 12

肺心病 / 12

什么是肺心病 / 12

肺心病分哪些类型 / 13

患肺心病常有哪些症状 / 13

诊断肺源性心脏病应做哪些检查 / 14

治疗肺心病要本着哪些原则 / 15

预防肺心病日常要注意哪些问题 / 16

心绞痛 / 16

什么是心绞痛 / 16

心绞痛分哪些类型 / 17

心绞痛有哪些症状 / 18

诊断心绞痛应做哪些检查 / 19

心绞痛的治疗原则是什么 / 20

为什么不可用普萘洛尔（心得安）、硝苯地平及
硝酸甘油缓解心绞痛 / 20

预防心绞痛日常要注意哪些问题 / 20

洗澡时为什么要特别注意出现气短现象 / 21

心力衰竭 / 21

什么是心力衰竭 / 21

心力衰竭分哪些类型 / 22

患心力衰竭有哪些症状 / 23

确诊心力衰竭应做哪些检查 / 25

心力衰竭的治疗原则是什么 / 26

预防心力衰竭平时要注意哪些问题 / 26



心力衰竭患者日常生活中要注意什么 / 27

心肌梗死 / 28

什么是心肌梗死 / 28

心肌梗死分哪些类型 / 29

心肌梗死有哪些症状 / 29

诊断心肌梗死须做哪些检查 / 29

心肌梗死的治疗原则是什么 / 30

预防心肌梗死的发生平时要注意哪些问题 / 30

心脏患者手术后注意事项 / 32

患者心脏手术后要注意哪些问题 / 32

患者心脏手术后怎样进行康复活动 / 32

哪些患者手术后不宜活动 / 33

各种心脏病的急救措施 / 33

如何抢救突发性心脏患者 / 33

心脏骤停患者应采取哪些急救措施 / 34

怎样做口对口的人工呼吸 / 35

对突发心绞痛患者怎样急救 / 35

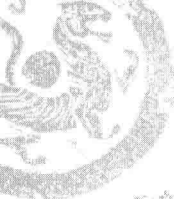
心肌梗死突然发作怎么办 / 36

突发冠心病患者要采取哪些急救措施 / 36

肺心病患者在家急性发作怎么办 / 37

对心力衰竭患者应采取什么样的急救措施 / 38

对突发心肌梗死患者应采取哪些急救措施 / 38



老年高血压病 39

血压及高血压病常识 / 41

什么是血压、收缩压和舒张压 / 41

血压在多少时才算高血压 / 41

患上高血压通常会出现哪些症状 / 42

高血压引起的头晕症状是怎样的 / 42

高血压引起的头痛症状是怎样的 / 42

高血压引起的烦躁、心悸、失眠症状是怎样的 / 43

高血压引起的注意力不集中，记忆力减退表现
是什么 / 43

高血压引起的肢体麻木的症状是怎样的 / 43

高血压对人体可造成哪些后果 / 43

高血压可产生哪些并发症 / 44

高血压危象会造成哪些严重后果 / 44

老年高血压症的预防、诊疗及生活宜忌 / 46

老年高血压症 / 46

什么是老年高血压症 / 46

老年高血压有什么特点 / 46

引起血压增高常是哪些原因 / 47

造成老年高血压的因素都有哪些 / 48

老年高血压的预防 / 49

对高血压认识常有哪些误区 / 49

出现呕吐、头痛时为什么应尽快查明病因 / 50



出现耳鸣现象时为什么要尽早就医 / 50

贫血者为什么也要预防高血压 / 50

高血压的检查与检测 / 51

高血压常规检查的目的是什么 / 51

高血压常规检查有哪些项目 / 51

高血压患者应以什么态度去体检 / 52

体检可以有哪些收获 / 53

为什么不能仅凭 1 次检查就确定病情 / 53

高血压患者为什么应经常检查心脏 / 54

高血压患者为什么应经常检查血黏度 / 54

自测血压时要作好哪些准备和应该注意

哪些事项 / 55

高血压患者应预防的各种疾病 / 56

哪些时间段容易发生由高血压引起的疾病 / 56

突发性脑血管疾病发生前会出现哪些前兆症状 / 57

出现哪些征兆时要提防脑出血 / 58

出现哪些先兆时要预防脑卒中（中风）的发生 / 58

高血压患者怎样提防心肌梗死 / 59

高血压患者如何预防尿毒症的发生 / 60

老年人为什么必须重视单纯收缩期高血压 / 61

高血压患者在哪些情况下必须注意自我防护 / 62

高血压患者为什么要警惕鼻出血 / 62

高血压患者为什么要密切注意血压波动 / 63

高血压患者为什么要注意心率 / 63

老年高血压患者的情绪调节 / 64

情绪对血压有什么影响 / 64





- 保持“笑口常开”有什么好处 / 64
- 高血压患者平时怎样自我放松 / 65
- 常唱歌对高血压患者有什么好处 / 66
- 高血压患者为什么不宜听刺激性音乐 / 66
- 经常赏花对高血压患者有什么好处 / 66
- 经常垂钓对高血压患者有什么好处 / 67
- 高血压患者为什么不宜扭秧歌 / 67
- 高血压患者怎样观看球赛 / 68
- 高血压患者下棋时应注意什么 / 68
- 老年高血压患者在麻将娱乐中应注意什么 / 68
- 老年高血压患者生活中应注意的问题 / 69
- 老年高血压患者如厕时应注意哪些问题 / 69
- 午饭后小憩一会儿对稳定血压有什么好处 / 70
- 睡前养成哪些习惯对高血压患者有益 / 71
- 老年高血压患者睡眠为何不宜仰卧 / 71
- 为什么不可忽视打鼾现象 / 72
- 高血压患者在夏季使用空调要注意什么 / 72
- 老年高血压患者为什么不宜猛然回头 / 73
- 经常梳头对高血压患者有什么好处 / 73
- 高血压患者看电视要注意什么 / 73
- 老年高血压患者乘公共汽车时要注意什么 / 74
- 老年高血压患者用药应注意的问题 / 74
- 为什么不能不经测血压就用药 / 74
- 老年患者降血压需要遵循什么原则 / 75
- 服用降压药应注意哪些问题 / 75
- 降压过低过快会产生哪些不良后果 / 76



- 怎样确定降压药的“维持量”/77
- 为什么一定要坚持长期用药/77
- 为什么清晨醒后服药效果最佳/78
- 降压药为什么不宜睡前服用/78
- 怎样才能减少用药剂量/79
- 伴有哪些疾病时要慎服降压药/79
- 哪些药物可促使血压升高/80
- 血压骤然升高时怎样用药/80
- 为什么不能仅凭说明书就自己买药服用/81
- “降压仪器”为什么不能代替降压药物/81
- 服用阿司匹林应注意哪些问题/82



老年糖尿病 83

糖尿病及老年糖尿病常识/85

糖尿病/85

- 什么是糖尿病/85
- 糖尿病形成的病理原因是什么/86
- 糖尿病常见感染有哪些/87
- 糖尿病可产生哪些危害/88

老年性糖尿病/88

- 老年糖尿病主要有哪几种类型/88
- 老年人群糖尿病为什么发病率高/89
- 哪些老年人应警惕糖尿病的发生/90





老年糖尿病的诊疗与预防 / 91

糖尿病的检测和医学诊断 / 91

通过哪些症状可自我判断是否患上糖尿病 / 91

糖尿病病情是依据什么来确定的 / 92

诊断糖尿病应注意哪些问题 / 93

对糖尿病的诊断常用哪些检测方法 / 93

尿糖检测的标准是什么 / 94

为什么要做空腹血糖测量 / 94

餐后两小时血糖检测的必要性在哪里 / 95

什么是糖耐量试验 / 95

怎样进行糖耐量试验 / 95

空腹血糖偏高者怎样做糖耐量试验 / 96

糖耐量减低是否就意味着患有糖尿病 / 96

检测血胰岛素有什么用 / 96

血清 C 一肽检测及作用是什么 / 97

检测糖化血红蛋白重要性在哪里 / 97

为什么血糖检测不能取代糖化血红蛋白检测 / 98

经常做尿酮体检测有什么必要 / 98

糖尿病患者的自我检测 / 98

做好病情观测记录有什么好处 / 98

怎样留取尿液标本 / 99

怎样用酮体试纸检测尿酮体 / 100

怎样用酮体粉检测尿酮体 / 100

怎样使用尿糖试纸 / 101

血糖试纸怎样保存 / 101

检测血糖时要注意哪些问题 / 102



- 自己检测血糖时应怎样采血 / 102
- 采血针为什么不能反复使用 / 103
- 怎样看血糖仪检测结果 / 103
- 下午检测血糖弊端在哪里 / 103
- 对糖尿病患者的日常监护 / 104
 - 如何预防糖尿病患者高渗性昏迷 / 104
 - 怎样防止糖尿病患者出现低血糖现象 / 105
 - 怎样防止患者的苏木杰反应 / 106
 - 怎样防止糖尿病患者酸中毒 / 106
 - 尿酮体出现突变时怎么办 / 107
 - 怎样防止糖尿病的黎明现象 / 108
 - 糖尿病患者发生继发感染怎么办 / 108
 - 糖尿病患者为什么要预防便秘的发生 / 109
 - 糖尿病患者为什么应重视对心脏的保护 / 110
 - 糖尿病患者怎样保护足部 / 111
 - 怎样检测是否出现了糖尿病足 / 111
 - 糖尿病足的危害是什么 / 112
 - 糖尿病患者脚部一旦出现创伤怎么办 / 112
 - 怎样处理糖尿病患者的皮肤外伤 / 113
 - 糖尿病患者怎样拔牙 / 114
- 糖尿病患者的药物治疗 / 114
 - 糖尿病患者用药为什么必须遵照医嘱 / 114
 - 怎样根据自身状况来选择降糖药 / 115
 - 什么时候是口服各种降糖药的最佳时间 / 115
 - 哪类患者不宜服用磺脲类药物 / 116
 - 磺脲类药物的不良反应有哪些 / 116





哪些患者不能服用双胍类药物 / 117

服双胍类药物会出现哪些不良反应 / 118

盲目服用同一类降糖药会有哪些不良后果 / 119

怎样停药降糖药 / 119

怎样使用胰岛素治疗糖尿病 / 120

老年糖尿病的预防 / 128

老年糖尿病的防治原则是什么 / 128

预防糖尿病的一道“防线”内容是什么 / 129

糖尿病患者饮食原则是什么 / 130

饮食控制原则是什么 / 131

糖尿病患者怎样吃 / 131

老年人应改变什么心态 / 132

老年患者进行体育锻炼的原则是什么 / 132



老年慢性支气管炎 133

了解呼吸系统与老年慢性支气管炎 / 135

了解呼吸系统 / 135

呼吸系统在人体内承担着什么任务 / 135

组成呼吸道的各器官分别承担着什么“任务” / 135

呼吸系统是怎样工作的 / 136

呼吸运动是怎样一个过程 / 136

呼吸器官的共同特点是什么 / 136

肺是怎样一个器官 / 136

支气管是由哪些组织构成 / 137

气管与支气管的功能是什么 / 137



- 支气管进入肺内是怎样一种情况 / 138
- 什么是上下呼吸道 / 138
- 了解老年支气管炎 / 139
 - 什么是急性支气管炎 / 139
 - 什么是慢性支气管炎 / 139
 - 什么是老年慢性气管炎 / 139
 - 老年慢性气管炎的特点是什么 / 139
 - 怎样确诊老年慢性气管炎 / 140
 - 老年人群为什么易发生慢性气管炎 / 140
 - 引发老年慢性支气管炎的外部因素有哪些 / 140
 - 引起老年慢性支气管炎的内在因素有哪些 / 141
 - 老年慢性支气管炎常见并发症有哪些 / 142
 - 怎样判定慢性支气管炎病情的严重程度 / 142
- 老年慢性支气管炎的治疗与预防 / 144
 - 老年慢性支气管炎的治疗 / 144
 - 慢性支气管炎缓解期治疗为什么非常重要 / 144
 - 什么是阶梯治疗法 / 144
 - 什么是中医吸入疗法 / 145
 - 吸入疗法对治疗哮喘作用是什么 / 145
 - 中药雾化吸入疗法多采用哪几种办法 / 145
 - 吸入治疗可能给患者带来哪些不良反应 / 146
 - 治疗老慢支可参考哪些外治疗法 / 146
 - 治疗老慢支平时要注意哪些问题 / 147
 - 怎样防止慢性支气管炎发展成肺心病 / 148
 - 病因治疗适用于哪类患者 / 148





何谓对症治疗 / 149

患者怎样进行简易耐寒按摩 / 149

什么是家庭氧疗 / 149

患者急性发作期怎样护理 / 150

生活中预防老年慢性支气管炎 / 150

预防老年慢性支气管炎平时要做到哪几方面 / 150

老慢支患者饮食要注意什么 / 151

患者适宜选择什么样的居住环境 / 151

为什么戒烟多茶可预防老慢支 / 151

老年患者适宜选择哪些项目进行锻炼 / 152

老慢支怎样避毒消敏 / 152

患者在夏季怎样消除真菌 / 152

消除尘螨可采取哪些办法 / 153

患者怎样避免接触花粉 / 154

患者布置新居时要注意哪些问题 / 155

怎样清除家庭装修后产生的甲醛 / 156

空气过滤器对预防和控制哮喘有什么作用 / 157

患者为什么要尽量少饮酒 / 158

患者夏季为什么应少饮食冷饮 / 158

患者在夏季使用空调时要注意什么 / 158

患者在衣着上要注意哪些问题 / 159

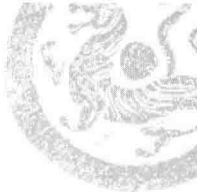
怎样清洗患者的衣物 / 159

常晒和常洗被褥对患者有什么益处 / 160

哮喘患者为什么不宜养宠物 / 160

燃蚊香为什么易诱发哮喘 / 160

为什么哮喘患者不宜用煤气灶烹饪 / 161



老年白内障 163

了解白内障 / 165

什么是白内障 / 165

造成晶状体浑浊的原因是什么 / 165

白内障患者自觉有哪些症状 / 166

什么是老年白内障 / 166

后囊下白内障是怎么回事 / 166

什么是核性白内障 / 166

何谓皮质性白内障 / 167

造成老年白内障的原因有哪些 / 168

老年白内障的治疗与预防 / 169

老年白内障的治疗 / 169

治疗白内障的常用办法是什么 / 169

老年白内障患者怎样选择最佳手术时机 / 169

术前需做哪些检查 / 169

手术治疗白内障通常有哪些方法 / 170

晶状体摘除后怎样才能不影响视力 / 172

患者术后应注意什么 / 172

术后初期为什么不可过度用眼 / 172

老年白内障的预防 / 173

常吃深绿色蔬菜为什么可预防白内障 / 173

维生素 C 对预防白内障可起到什么作用 / 173

预防老年白内障平时应避免吃哪些食物 / 174





- 为什么平日常吃含硒含锌食物可预防白内障 / 174
- 老年人预防白内障日常要注意什么 / 175
- 预防白内障为什么应注重精神调养 / 176
- 老年人怎样保护自己的眼睛 / 176
- 远离白内障要预防哪些慢性病 / 176
- 平时要注意多摄入哪些营养 / 177
- 预防白内障为什么要防止脱水 / 177
- 适当服用阿司匹林对预防老年白内障有什么
好处 / 177



老年帕金森病与帕金森综合征 179

- 了解帕金森病与帕金森综合征 / 181
- 什么是帕金森病 / 181
- 帕金森病的症状是怎样的 / 181
- 帕金森病的特点是什么 / 182
- 帕金森病的病变部位在哪里 / 182
- 导致帕金森病的原因有哪些 / 183
- 什么是帕金森综合征 / 183
- 帕金森病和帕金森综合征是否是一回事 / 184
- 帕金森病与帕金森综合征的诊疗与预防 / 185
- 帕金森病和帕金森综合征的诊断 / 185
 - 根据病因分哪两种类型 / 185
 - 为什么要将帕金森综合征与帕金森病区别
开来 / 185

