



中老年
保健
咨询

中老年

江苏科学技术出版社

保健咨询

刘力夫	唐鉴坤	王虎生	刘喜民	陈锦媛
-----	-----	-----	-----	-----

中老年保健咨询

刘力夫等 编著

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：南京人民印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张 9.375 插页2 字数197,000

1986年6月第1版 1986年6月第1次印刷

印数 1—5,000 册

书号：14196·226 定价：1.42元

责任编辑 姚 革

序

根据生物学规律,人类寿命可以达到100~150岁,但目前只有极少数人才能活到这个年龄,这主要是由于疾病导致人过早的死亡,因此,预防和治疗中老年疾病,提高中老年人健康水平是人类延年益寿的主要措施。

老年人很多疾病在中年时即已开始,因临床症状不明显,多被忽视。所以,中老年人的保健应着眼于中年。关于中老年人的保健常识,疾病的预防、治疗及护理知识,一般群众十分需要但又比较缺乏;医院医师忙于临床工作,很少有时间对他们进行这方面的详细指导。《中老年保健咨询》正是在这方面为中老年读者提供了福音,该书深入浅出、通俗易懂,一问一答、简单明了,是一本科学性、知识性、实用性很强的卫生普及读物,它的出版必将对中老年人的防病、治病,提高健康水平起到积极作用。

许同庆

一九八五年十二月于南京

目 录

第一章 中老年保健常识..... 1

一、生命与衰老..... 1

- 1.人为什么会衰老? 1
- 2.影响寿命的因素有哪些? 2
- 3.什么是长寿之道“十二少”? 2
- 4.人的寿命究竟有多长? 4
- 5.怎样才能健康长寿? 5
- 6.为什么说生命在于运动? 6
- 7.中老年在年龄上如何划分? 7
- 8.中老年人在外观上有哪些改变? 8
- 9.为什么一些老年病要从中年防? 9
- 10.中年人为什么容易发胖? 10
- 11.人过中年为什么更需运动? 10
- 12.冬季锻炼要注意什么? 11
- 13.介绍一种简单的防止中老年人发胖的体操 12
- 14.健身球有什么作用? 13
- 15.哪些减肥办法较好? 14

16.怎样戒烟?	16
17.服用维生素C以多少剂量较为合适?	17
18.维生素E有哪些作用?	18
19.如何选择延缓衰老的药物?	19
20.怎样煎制中药?	20

二、中老年人的生理、心理变化.....21

21.人的器官老化有哪些表现?	21
22.老年人在心理上有哪些特殊改变?	22
23.离、退休后怎样保持身心健康?	23
24.怎样从精神上预防衰老?	24

第二章 中老年常见病问答.....25

一、神经与精神病症.....25

1.什么是脑中风?	25
2.脑中风有没有先兆表现?	26
3.脑中风之后有的人能说话,有的人不能说话, 这是什么原因?	26
4.脑中风后怎样减少其后遗症?	27
5.什么是小中风?	27
6.脑出血的主要表现有哪些?	28
7.如何判断脑出血的病灶在大脑的哪一侧?	29
8.家里发现脑出血的病人怎么办?	29
9.怎样估计脑出血病人的预后?	30
10.怎样预防脑出血?	31
11.脑血栓形成的主要表现有哪些?	32
12.家中发现脑血栓病人怎么办?	32

13.什么是蛛网膜下腔出血?	33
14.肢体瘫痪分几级?	34
15.什么是“三偏症”?	34
16.什么是脑疝? 在家里发生怎么办?	35
17.什么是颅内占位性病变?	35
18.有的老人手颤、头晃动是怎么回事?	36
19.什么是抑郁性精神病?	36
20.什么是老年性痴呆?	36
21.什么是晕厥?	37
22.羊角风是怎么回事?	37
23.什么是神经衰弱?	38
24.癔病是怎么回事?	38
25.美尼尔氏病是怎么回事?	39
26.什么是特发性水肿?	39
27.更年期综合征是怎么回事?	40
28.什么是肝—脑综合征?	40
29.什么是发作性睡病?	41
30.什么是周期性麻痹?	41
31.什么是雷诺氏病?	42
32.C·T·检查是怎么回事?	43
33.脑电图检查是怎么回事?	44
34.脑扫描是怎么回事?	44
35.脑血管造影是怎么回事?	45
36.脑电阻图检查是怎么回事?	45
37.什么是肌电图?	46
38.什么是电变性反应检查?	46
39.气脑造影是怎么回事?	47
40.什么是脊髓造影?	47
41.腰椎穿刺是否会使人智力下降?	47

二、心、肾病症.....48

- 42. 中老年人的心率48
- 43. 中老年人的血压49
- 44. 高血压病有哪些症状?50
- 45. 什么叫原发性高血压?52
- 46. 什么是继发性高血压?53
- 47. 高血压对肾脏有什么影响?54
- 48. 什么叫高血压危象?55
- 49. 什么叫高血压性心脏病?56
- 50. 高血压病选择哪些药物治疗为好?57
- 51. 为什么老年人的高血压不能降得过快过低?58
- 52. 高血压病是怎样分期的?59
- 53. 高血压病会遗传吗?60
- 54. 高血压病人能长寿吗?61
- 55. 高血压病人为什么要适当限制食盐?62
- 56. 轻度高血压需要药物治疗吗?63
- 57. 高血压病人鼻出血怎么办?64
- 58. 高血压病人适宜参加体育活动吗?66
- 59. 什么叫低血压?67
- 60. 什么叫冠心病?68
- 61. 为什么说冠心病是一个重重的疾病?69
- 62. 怎样自我测知冠心病?70
- 63. 为什么肥胖人易患冠心病?71
- 64. 冠心病的危险因素有哪些?72
- 65. 怎样对冠心病危险因素自我评分?73
- 66. 心绞痛是怎样发生的?75
- 67. 心绞痛有哪些特征?76
- 68. 哪些因素容易诱发心绞痛?77

69.心绞痛时自己怎样用药?	78
70.怎样预防心绞痛发作?	79
71.贫血会促发心绞痛吗?	80
72.什么样的心绞痛要考虑有心肌梗塞?	80
73.心肌梗塞有什么先兆?	81
74.怎样区别心绞痛和心肌梗塞?	82
75.老年人心肌梗塞为什么容易呈无痛性?	84
76.高血压与冠心病有什么关系?	85
77.胆固醇与冠心病之间有什么关系?	86
78.什么样的性格易患冠心病?	87
79.心肌梗塞的预后怎样?	88
80.季节与心肌梗塞有何关系?	89
81.为什么老年人心肌梗塞的预后较差?	90
82.什么叫心脏性猝死?	91
83.怎样就地抢救心肌梗塞病人?	92
84.心脏性猝死应怎样及时抢救?	93
85.心肌梗塞后期怎样安排休息与活动?	94
86.什么叫病窦综合征?	95
87.哪些原因可引起中老年人心跳过慢?	96
88.中老年人出现早搏就是有心脏病吗?	97
89.冠心病病人平时应常服些什么药物?	98
90.冠心病病人能饮酒吗?	99
91.冠心病病人为什么不能吸烟?	101
92.冠心病病人能饮茶吗?	102
93.冠心病病人应怎样进行体育活动?	103
94.怎样选用抗心律失常药物?	104
95.心力衰竭病人应怎样使用洋地黄?	105
96.如何降低血脂?	106
97.怎样才能使中老年人的心脏负担轻些?	107

98.心脏有杂音的人能不能参加体育锻炼?	108
99.肺心病是怎样引起的?	109
100.人工心脏起搏器是怎么回事?	110
101.心脏瓣膜置换是怎么回事?	111
102.人类心脏移植的趋向如何?	113
103.什么叫心电图运动试验?	114
104.什么叫动态心电图?	115
105.什么叫超声心动图?	116
106.什么叫心脏导管检查?	117
107.什么叫冠状动脉造影?	118
108.老年人小便次数为什么增多?	119
109.怎样防止老年人夜尿过多?	120
110.小便后仍有滴漏是病吗?	120
111.老年人前列腺肥大和前列腺炎怎么办?	121
112.老年人为什么容易发生尿潴留?	121
113.膀胱结石有哪些表现? 怎样治疗?	122
114.什么叫慢性肾功衰竭?	122
115.透析疗法的价值如何?	123
116.切除一侧肾脏还能维持正常生命吗?	123
117.哪些药物对肾脏毒性大?	124
118.怎样保护肾脏和防止肾结石?	125
119.肾下垂怎么办?	125
120.血尿的常见原因有哪些?	126

三、消化系统病症127

121.怎样从舌苔变化上看病?	127
122.什么是返流性食管炎?怎么治?	128
123.如何早期发现食管癌?	128
124.怎样区别梅核气和食管癌?	129

125.贲门失弛缓症的表现及治疗	130
126.什么叫食管裂孔疝?能治吗?	131
127.萎缩性胃炎有何特殊表现?	132
128.萎缩性胃炎与胃癌的关系怎样?	133
129.萎缩性胃炎定期复查的参考指标有哪些?	134
130.萎缩性胃炎要手术吗?	135
131.胃窦炎是什么性质的病?	136
132.消化性溃疡的并发症有哪些?	137
133.老年人溃疡病的特点	138
134.溃疡病的手术指征有哪些?	139
135.溃疡病人能喝酒吗?	140
136.溃疡病怎样合理治疗?	141
137.胃粘膜脱垂的表现和治疗	142
138.胃下垂怎么办?	143
139.什么叫肠上皮化生?它与胃癌有什么关系?	144
140.细胞间变和不典型增生是怎么回事?	145
141.如何发现早期胃癌?	145
142.早期胃癌与晚期胃癌有什么区别?	147
143.老年人胃癌有什么特点?	147
144.胃息肉是怎么回事?都要手术切除吗?	148
145.消化道憩室对健康有害吗?	149
146.呕血的常见病因有哪些?	150
147.什么叫倾倒综合征?能治好吗?	150
148.类癌是怎么回事?	151
149.引起消化不良的原因有哪些?	152
150.怎样自我诊断常见胃肠病?	153
151.溃疡性结肠炎的表现及其治疗	155
152.大肠息肉怎么治疗?	156
153.结肠癌的预后怎样?	157

154. 直肠癌如何早期发现?	158
155. 便秘与哪些因素有关? 如何处理?	159
156. 肝病能自我检查吗?	160
157. 怎样预防病毒性肝炎?	161
158. 过度饮酒对肝脏的影响有多大?	163
159. 饮酒多年的人是否可以不戒?	163
160. HBsAg 携带者在什么情况下传染性较大?	164
161. “乙肝”一定会发展成肝硬化或肝癌吗?	164
162. 什么是“慢活肝”? 什么是“慢迁肝”?	165
163. 肝硬化的病因是什么?	166
164. 怎样区别原发性肝癌和转移性肝癌?	167
165. 患有慢性胆囊炎怎么办?	167
166. 发现胆结石怎么处理?	168
167. 中年人如何预防胆结石?	169
168. 急性胰腺炎的病因是什么? 有什么危险性?	170
169. 慢性胰腺炎的表现和病因有哪些?	171
170. 怎样早期发现胰腺癌?	171
171. 纤维胃镜检查的优越性何在?	172
172. ERCP 代表什么? 有何临床作用?	173
173. 纤维结肠镜检查的价值如何?	174
174. 乙状结肠镜检查有哪些用途?	175
175. B 型超声波在诊断中起什么作用?	175
176. AFP 在肝癌诊断中的价值如何?	177
177. CEA 检测的意义何在?	178
178. PTC 代表什么? 有什么用途?	179
179. EPT 代表什么? 有什么用途?	179

四、呼吸系统病症180

180. 咳嗽是否都是病?	180
---------------	-----

181.痰中带血常见于哪些疾病?	181
182.咯血怎么办?	182
183.老年人感冒为什么要及时治疗?	182
184.什么叫“老慢支”?	183
185.慢性支气管炎能否治愈?	184
186.“老慢支”、肺气肿患者怎么锻炼?	184
187.什么叫“支扩”?怎样处理?	185
188.哮喘是什么病?严重发作时怎么办?	185
189.肺气肿是怎样形成的?	186
190.肺气肿都会发展成心脏病吗?	187
191.什么是间质性肺炎?	188
192.病毒能引起肺炎吗?	188
193.支原体肺炎有哪些特点?	189
194.呼吸道霉菌感染的原因是什么?	189
195.放射性肺炎的发生原因是什么?	189
196.中老年肺结核病多见吗?如何治疗?	190
197.气胸是怎样发生的?怎样进行现场判断处理?	191
198.胸腔积液常见于哪些病?	192
199.胸膜间皮瘤有何特点?	192
200.矽肺的成因和预防	193
201.肺癌能早期发现吗?	193
202.吸烟与肺癌的关系	194

五、代谢与内分泌病症194

203.什么是糖尿病?	194
204.什么是痛风?怎样治疗?	196
205.老年人的“甲亢”有哪些特殊表现?	197
206.甲状腺危象是怎么回事?	197

六、妇科病症198

- 207.中老年女性的外阴病有哪些?198
- 208.妇女更年期有哪些表现?199
- 209.宫颈癌有哪些表现?200
- 210.什么叫卵巢癌?201
- 211.自己怎样检测乳腺癌?202
- 212.绝经后阴道再出血为什么要重视?203
- 213.子宫脱垂应怎样纠治?204

七、外科病症205

- 214.痔疮是怎样发生的?如何预防?205
- 215.痔疮怎么治疗?会癌变吗?206
- 216.肛瘘怎么治疗?207
- 217.直肠脱垂怎么治疗?207
- 218.腹部滑动性包块常见于哪些病?207
- 219.腹部难动性包块常见于哪些病?208
- 220.老年人阑尾炎有什么特点?209
- 221.脾切除会影响寿命吗?209
- 222.精索静脉曲张对身体有影响吗?210
- 223.睾丸鞘膜积液要不要手术?211
- 224.“小肠气”怎么治疗?211
- 225.中老年人的性机能何时开始减退?212
- 226.下肢静脉曲张怎么办?212
- 227.血栓闭塞性脉管炎如何治疗?213
- 228.风湿性关节炎如何防治?213
- 229.肩周炎能治好吗?214
- 230.脚脖子扭伤了怎么办?214
- 231.股骨颈为什么容易折断?215

232. 脊柱肥大是怎么回事?	215
233. 长了骨刺怎么办?	216
234. 脊柱腰化或骶化对身体有什么影响?	216
235. 良、恶性骨肿瘤如何初步鉴别?	217
236. 阴茎癌的早期征象有哪些?	217
237. 皮下脂肪瘤都要切除吗?	217
238. 怎样区别皮肤黑痣与恶性黑色素瘤?	218
239. 酒渣鼻怎样处理?	218
240. “鬼剃头”怎么办?	219
241. 灰指甲怎样治?	219
242. 麻风病可怕吗?	220

八、口腔及五官科病症220

243. 口腔的癌前病变包括哪些?	220
244. 舌癌有哪些早期表现?	221
245. 什么样的牙齿需要拔除?	222
246. 怎样镶装假牙?	223
247. 为什么会出现老视?	224
248. 中老年人应怎样选配老光眼镜?	225
249. 什么叫青光眼?	226
250. 鼻出血的原因有哪些?	227
251. 中老年人为什么容易耳聋?	228

九、传染病及其它229

252. 什么是伤寒病?	229
253. 家里发现菌痢病人怎么办?	230
254. 什么是流行性乙型脑炎?	231
255. 什么是流行性出血热?	232
256. 什么是流行性感胃?	233

257.什么是败血症?	233
258.什么是结缔组织疾病?	234
259.为什么老年人容易贫血?	234
260.老年人贫血有哪些症状和特征?	236
261.血液粘滞度指的是什么?	237
262.什么叫成分输血?	233

第三章 家庭护理知识240

一、一般护理240

1.浅谈几个医学术语	240
2.哪些病会引起气急?	242
3.给老年人测量体温要注意些什么?	243
4.怎样测脉搏?	244
5.怎样测血压?	245
6.病人的出入量指的是什么?	245
7.怎样留大、小便标本?	245
8.怎样留取痰标本?	246
9.怎样注意口腔卫生?	246
10.什么是褥疮?怎样护理与预防?	247
11.给瘫痪病人翻身时应注意什么?	248
12.什么是鼻饲法?	249
13.老年人穿什么衣服、鞋子最合适?	249
14.介绍几种适合家庭的消毒方法	250

二、饮食护理250

15.什么是流质、半流质、软食?	250
16.介绍一些饮食的制作和一日三餐的安排	251

17. 饮茶有什么讲究?	252
18. 重症心脏病病人为什么不能饱餐?	252
19. 冠心病人的饮食要注意哪些?	253
20. 糖尿病人在饮食上应注意哪些?	254
21. 溃疡病人在饮食上应注意哪些?	254

三、常见疾病的家庭护理 255

22. 在家里发现心绞痛或心脏骤停的病人怎么办?	255
23. 在家里怎样发现低血钾病人?	256
24. 心力衰竭病人恢复期应注意些什么?	256
25. 肺炎病人的家庭护理	257
26. 肺气肿病人的家庭护理	257
27. 支气管扩张病人的家庭护理	258
28. 慢性肺心病病人的家庭护理	259
29. 高血压病人的家庭护理	259
30. 脑血管意外病人恢复期的家庭护理	260
31. 冠心病人的家庭护理	261
32. 慢性肾功能衰竭病人的家庭护理	261
33. 慢性肾盂肾炎病人的家庭护理	262
34. 缺铁性贫血病人的家庭护理	262
35. 慢性白血病病人的家庭护理	263
36. 类风湿性关节炎病人的家庭护理	263