

目 录

总论

- 一、老年人的生理特征..... 1
- 二、老年人的心理..... 5
- 三、老年人的饮食 11
- 四、老年病的定义及老年人患病特点 18
- 五、老年人的用药 21

各论

- 一、老年人呼吸系统疾病 30
 - 1. 感冒 31
 - 2. 慢性支气管炎 40
 - 3. 哮喘 47
 - 4. 肺炎 62
 - 5. 肺气肿 72
 - 6. 肺结核 81
- 二、老年人心血管系统疾病 96
 - 7. 高血压 97
 - 8. 冠心病 113
 - 9. 肺心病 125
 - 10. 动脉粥样硬化 133
- 三、老年人消化系统疾病..... 140
 - 11. 慢性胃炎 142
 - 12. 溃疡病 153

13. 胆囊炎及胆石症	166
14. 病毒性肝炎	176
15. 肝硬化	190
16. 便秘	199
17. 痔疮	206
四、老年人泌尿生殖系统疾病	219
18. 泌尿道感染	220
19. 慢性肾炎	227
20. 肾功能衰竭	237
21. 肾结石	246
22. 前列腺肥大	257
五、老年人骨关节系统疾病	265
23. 骨质疏松	266
24. 颈椎病	272
25. 腰椎间盘突出症	284
26. 肩关节周围炎	292
27. 类风湿性关节炎	300
六、老年人神经、精神系统疾病	313
28. 老年性痴呆	314
29. 睡眠障碍	322
30. 脑动脉硬化	330
31. 震颤麻痹(帕金森氏病)	343
七、老年人内分泌及代谢性疾病	349
32. 糖尿病	350
33. 更年期综合征	361
34. 甲亢	368
35. 肥胖病	374

八、老年人五官疾病.....	387
36. 白内障	388
37. 青光眼	396
38. 耳聋	413
39. 牙周病	413
40. 龋齿	417
九、老年人癌症.....	424
41. 肺癌	427
42. 食道癌	438
43. 胃癌	445
44. 肝癌	451
45. 肠癌	457
46. 胰腺癌	463
十、老年人其他疾病.....	470
47. 缺铁性贫血	470
48. 带状疱疹	475
49. 鸡眼 (附: 胼胝)	479
主要参考书目	483

总 论

一、老年人的生理特征

老年人的生理特征主要是衰老(或老化),常见以下特征:

1. 外观的老化

(1) 皮肤:皮肤皱纹的增加是外形衰老变化的一个特征,由于皮下脂肪减少,皮肤弹性减退,皮肤受到皮下肌肉的牵扯,造成皱纹不断增多和增深;面颊、颈侧、手背、前臂、眼睑及上胸部可见褐色或黄色的皮斑,有的老年人身上有米粒大小的白斑,都是局部色素细胞的老化现象,俗称老年斑。

(2) 眼睛:眼睛老花是衰老的最早表现,45岁左右,眼球的晶体开始逐渐失去弹性,不得不配上老花眼镜,否则伏案工作和看书会感到困难。

(3) 头发:从中年开始头发由黑变为灰白色,易于脱落,或稀稀落落地出现一些白发,也 有的人部分脱发而形成秃发。有研究表明:一般人20岁头发直径为101微米,40岁为96微米,60岁为86微米,70岁的老人头发更细,变得像小孩子的头发。但每个人出现的白发、脱发的程度有很大的不同,这与遗传、环境、营养及个人心理状态有关。

(4) 身高:由于椎间盘萎缩和脊椎骨弯曲度增加、下肢弯曲、骨质疏松等原因使老年人身高下降。有人统计:20岁

时身高为 169.2 厘米的人,到 40 岁时为 167 厘米,60 岁时为 165.8 厘米。

(5) 听力:随着年龄增长听觉也逐渐减弱,对高音的听力比对低音的听力减退为快,常要大声喊叫才能使老年人听到。

2. 内脏器官的变化

老年人内脏器官的变化有一共同点,即凡具有空腔的器官由于肌纤维萎缩使管腔变小,实质器官多因血管老化、细胞萎缩和结缔组织增生而功能减退。老年人的心脏因心肌纤维化、冠状动脉狭窄、动脉血管壁硬化而影响了对全身器官的血液供应;肺脏因支气管变狭小、肺泡和小支气管口径扩大、肺血管数目减少、肺泡间质纤维量增加而造成肺的扩张力下降,肺活量变差;胃肠道则因为粘膜变薄,胃肠道绒毛逐渐萎缩,出现胃、小肠、大肠扩张及各种消化液的分泌量下降而导致胃肠的消化吸收功能下降;肝脏由于肝细胞缩小、变硬,使肝脏的解毒功能和蛋白合成功能降低;肾脏则因萎缩变小、肾小球数量减低、滤过大量下降、肾包膜增厚而影响肾功能。

此外,老年人胰腺内 β 细胞数目减少,胰岛素分泌减少,糖的耐量差,糖尿病发病率明显增高。老年人膀胱壁萎缩,容量变小,小便次数增加,易发生膀胱炎。老年人前列腺肥大可引起尿潴留。其他如男性睾丸萎缩,女性会阴部肌肉松弛、子宫及宫颈萎缩、卵巢缩小、乳房脂肪沉积、腺体萎缩等。

当然,老年人的老化程度有明显的个体差异,而不同器官和不同组织之间的退化程度也存在明显的差别,这与遗传、体质、环境、保养程度都有密切关系。

3. 心血管系统的变化

心脏像“生命的发动机”，兢兢业业地工作，不知疲倦地跳动。随着心肌的衰退，心跳次数尽管变化不大，但心跳会减弱，心脏搏出血液量从30岁到80岁，约减少30%。由于老年人血管壁的弹性下降，血管壁收缩压每增加10岁约升高1.3千帕（10毫米汞柱），老年人对血压的调节能力也减退，容易引起血压波动。“人老就在于动脉变老”这句话不是没有道理的。从心脏发出的动脉担负着全身各器官的血液供应和气体交换。随着人体老化带来的动脉硬化，首先侵犯心血管及脑血管。据统计60岁以上无动脉硬化改变者仅占17%。胆固醇积聚在动脉壁上，使动脉壁变厚，促使动脉硬化。如果冠状动脉被堵塞，就会发生心肌梗死；脑血管堵塞或破裂就会发生中风。目前，心血管病常成为威胁老年人健康的主要原因之一。

4. 脑功能的变化

人脑是控制全身活动的总枢纽，是人体最高信息处理中心和调节机构。人脑的重量虽只有3磅左右，但却是智慧的源泉。一般来说，随着老年的来临，脑细胞总数约减少10%~17%，某些部分可减少25%~30%。脑细胞数量的减少导致老年人脑重量减轻、脑膜变厚、大脑萎缩、脑回变窄、脑沟扩大、脑血管内膜及中层纤维化，粥样斑随年龄而扩展。老年脑结构的变化使大脑生理功能也发生变化。如脑血流量减少、末梢神经感觉传导速度减慢。这些老化变化可导致老年人在智力反应、辨别力、脑力敏捷度及效能等方面都相应减退。记忆力障碍表现为近期记忆力差、学习能力减退、表情

缺乏活力、对外界反应迟钝，感觉反应、平衡能力、支持力都有不同程度的障碍。

但不同老年人大脑的个体差异很大，超声波研究证明，勤奋用脑及体力劳动者，即使已是 65~86 岁的老人，他们的大脑血管经常处于舒展状态，使大脑细胞得到较好的供血和供氧。美国罗彻斯大学利用电子计算机控制的电子显微镜研究人脑，发现健康老年人大脑神经细胞的树突，无论在数量上还是在长度或分枝上，都超过中年人。因此，老年人经常用脑和经常活动，是保持良好大脑功能的有效方法。

5. 免疫功能的变化

免疫包括人体对各种感染如细菌和病毒的抵抗能力，而这种对外界病原微生物的防御作用称为免疫性。免疫还担负着监视功能和机体稳定功能。参与免疫的各种细胞包括淋巴细胞及巨噬细胞，淋巴细胞分为具有细胞免疫作用的“T 细胞”和体液免疫作用的“B 细胞”。这两种免疫细胞的使命就是清除人体内不断出现的一些被损伤的细胞也包括衰老的细胞，并可使人体保持生理平衡和稳定机体的功能，另一方面免疫系统能监视和识别“自己”和“异己”，从而清除或消灭“异己”。所以，免疫系统发挥了提高自身抵抗力、抵御外来入侵，增进和保持健康的重要作用。

免疫功能与衰老的关系十分密切。人老了，免疫系统出现平衡失调，免疫功能减退，可诱发一些严重影响器官组织的疾病，加快衰老过程。由于老年人免疫功能的减弱，细菌、病毒、癌细胞等能自由活动和增殖，致使包括感染性疾病在内的各种常见老年病如慢性呼吸系统疾病、癌症等容易发生，当老年人机体免疫稳定失调时，免疫细胞—淋巴细胞发生突

变，分辨不出“自己”和“异己”，即对自身细胞发出攻击，造成各种损害，导致早衰和死亡。免疫功能的减退也加速了老年人机体的衰老过程。因此，延缓免疫功能的衰退，重新提高免疫力，可以延缓衰老的进程。

二、老年人的心理

随着时代的发展，医学模式正从单纯的生物医学模式，向生物-心理-社会医学模式转化。新的医学模式是从生物学、心理学和社会学三个方面来研究人类健康与疾病的。人在进入老年期后，机体逐渐衰老，对环境的适应能力也逐渐减退。再从目前老年人死因调查分析来看，占前三位的是脑血管病、恶性肿瘤、冠状动脉硬化性心脏病，其致病原因与社会、心理因素有着密切关系。因此，对老年人来说，重视和保证心理健康有其重要意义。

1. 老年人的心理变化与性格

人到老年，由于年龄的增长、生理变化加上周围社会环境的变化，常会出现一些特有的心理变化，具体表现在：

感知能力下降，产生衰老感。老年人常由于视、听觉减退、反应迟钝、智力衰退、记忆力下降，从而感觉到自己的衰老。久而久之，容易感受到死亡的威胁，由此而引起抑郁、冷漠、孤独、多疑、恐惧等一系列心理变化。

社会地位和环境的变化，使老年人的情绪经常处于应激状态。社会地位的变化，易使老年人产生自卑感和失落感。经

济条件的变化，以及亲友亡故、家庭矛盾等，也易使老年人产生不良的心理反应。

对新事物、新情况的生疏，可使老年人的自尊心受到不同程度伤害。如多数老年人自尊心特别强，认为年龄大、辈分大、阅历多、知识渊博，理应受到尊敬，一旦脱离社会工作，对社会发展的现状较生疏，发表的见解不被人重视时，就会因自尊心受到伤害而表现为固执、蛮横或者沉闷、消极的心理反应。

心理的变化很自然地影响了老年人的性格。性格是一个人对己、对他人、对周围事物和对整个生活环境所抱的态度和行为方式，是相当稳定的心理特征。老年人由于经历复杂，经验更丰富，因此性格特点就更加突出。如果老年人身体状况、生活条件、经济条件、环境状况、文化生活等各方面较优越者，则老人性格可由原来内向型变为外向型。反之，如果老人体弱多病，医疗条件差，又缺乏亲友照顾，经济又拮据，家庭矛盾多，居住条件差，子女不关心等，则性格就容易变得暴躁、易怒、情绪低沉、忧郁、孤僻，甚至不近人情、厌恶与人来往等。另外，遗传因素也与老年人的性格有关。也就是说，在一个人身上反映出其父母的性格特征，即使到了老年，这种父母性格的影响也依然存在，清晰可辨。

2. 老年人心理活动类型

老年心理学家把老年人的心理活动，大致分成以下九种类型。

(1) 愉快积极型：这类老人性格开朗、心情愉快，热爱生活，积极地保持以往的各种活动，做一些力所能及的事。

(2) 直接兴趣型：他们能理智地顺应退离休后的“角

色”，坦然而合理地处理生活中遇到的各种新问题。他们对生活能知足常乐，并能主动搞好人际关系。

(3) 关心健康型：这类老人特别关注自身的健康，唯恐年老体弱，多灾多病，部分老人常夸大病情，另一部分是基本无病，却千方百计地找出自己的“病”。

(4) 解脱型：这类老人的性格较内向，晚年将活动降低水平，减少社交，能平静地应付生活中各种问题，不轻易开口求人，往往有抑郁心理。

(5) 追求支持型：他们依赖性强，需要别人在情感上支持，在生活上帮助，争取别人同情，借以获得情感上的满足。一旦达不到目的，往往出现沮丧情绪。

(6) 坚持工作型：这类老人通常是青壮年时期胸怀大志者，但是壮志未酬心不甘。他们事必躬亲，用忙碌的行为和更加努力的工作，来证明自己是还有能力的人。

(7) 冷淡型：这类老人认为生活较苦，而自己对现状又无能为力，于是只能用回忆以往愉快的经历作为乐趣。他们给人的印象是冷漠无情，其实是无可奈何的表现。

(8) 自责型：这类老人回顾自己的一生后，发现一系列目标未达到，他们把这些失败归罪于自己的无能，因而常常自我指责，甚至有自我犯罪的感觉。这类老人极其自卑，常常自怨自艾，长期处于沮丧和心灰意冷之中。

(9) 愤怒型：他们往往多疑，把自己看作是牺牲者，感到生活无乐趣。把失败原因归咎于客观，把怨恨完全发泄到别人身上。因此，他们的人际关系常相当差，使自己日益孤独和怪僻。

以上九型中第一、二型对老人的心身健康较为有利，而七、八、九三型则属于消极心理，比较容易产生心理衰老。因

此老年人应该努力通过自我心理调节和控制，有意识地矫正和改变自己与以上三类老年人类似的特征。

3. 老年人的心理变化与疾病的关系

近年来，医学界越来越重视心理与疾病的关系。研究证明，强烈的、持久的、不良的情绪因素，可影响机体各个系统的正常生理功能，如果这种影响持续时间过长，这些生理功能障碍进一步加重和发展，就可出现病理性变化，成为心身疾病。老年人常见的心身疾病，主要有高血压、冠心病、糖尿病、哮喘症等。此外，心理、精神因素对肿瘤的发生、发展，以及精神疾病的发生、发展都有着密切的关系。

研究资料说明，精神紧张和情绪紧张，不仅影响脑功能，同时内分泌系统、心血管系统的功能、代谢功能和免疫功能都会发生变化。例如，长期的情感压抑，亲人丧亡的悲哀，对癌症的发生、发展有一定影响，早期是通过体内激素分泌失去平衡，后期是通过自然免疫力的削弱，从而加速癌症病理过程的发展。

精神紧张和情绪不安这些心理因素，还可以削弱对致病因素的抵抗力。当人在生活中遇到不幸事件，或迁移到陌生新环境，躯体疾病和精神疾病的发生率都相对增多。

疾病本身对老年人的心理健康亦有影响。如脑动脉硬化、严重的高血压，轻则会削弱老年人的记忆力和工作能力，严重的则可引起智能减退和痴呆。长期因病卧床不起，生活不能自理的老年人，更容易产生孤独、焦虑、抑郁和消极的心理。

4. 老年人常见的心理反应

(1) 更年期心理变化

更年期是人由中年向老年过渡的阶段。据统计，大多数妇女更年期发生在45岁到50岁，男性更年期一般在50~60岁之间。

部分妇女在更年期可出现较明显的心理改变，如感到自己衰老了则有忧郁、消极情绪；怕自己绝经后性欲减退遭丈夫冷落；子女长大后离开自己又有失落感和不平衡感。上述变化常导致性格和行为发生变化，如焦虑、沉默寡言，或闷坐、静思、沮丧，或喜怒无常、多疑、躁烦，或性情固执、偏颇等。

男子更年期所表现出来的心理改变，与女子更年期大致相类似，但一般要比女子更年期的症状表现得轻微些。

更年期的这些心理改变，很少同时出现或集中出现于一个人身上。但这些心理变化只是暂时现象，待机体内分泌功能稳定后，心理状态自然会趋于平衡。

(2) 退、离休引起的心理变化

人的生存与社会有着密切关系，经过几十年的生活磨炼，老年人已经形成了比较固定的心理状态。由于退、离休而离开了工作，生活原有的规律遭到了破坏，退、离休后社交范围的缩小，人际关系的变化，使他们在一个时期较难适应现实生活，出现所谓“退、离休综合征”。

退、离休综合征主要表现为：坐卧不安，做事犹豫不决，不知干什么好，由于注意力不集中有时发生做错事的现象；容易急躁和发脾气，对任何事情都不满意，每当听到别人议论工作时则感到烦躁不安，并且猜疑他人是有意刺激自己；有

些平素有修养的人，也会一反常态而不能客观评价外界事物，甚至产生偏见；有些人情绪忧郁，时常深夜不寐而望天长叹；失眠、多梦、心悸、阵发性全身躁热等。

退、离休综合征的发生与性格有一定关系，此外，女性适应快，极少有上述反应者。统计结果表明，退、离休综合征者绝大多数在一年内能自然恢复常态，个别性格急躁而又固执的老人，需持续3年以上，才能逐渐适应退、离休的生活。

(3) 与现代生活方式有关的心理变化

现代社会是一个生活节奏快、具有激烈竞争的社会，这种快节奏、高度紧张的生活，会影响老年人的心理情绪。由于现代科学技术高速发展，工业化、都市化、家用电器化、居住与交通现代化，也会引起所谓“现代生活方式病症”，常见有以下几种：

心理紧张病：老年人因配偶死亡、离婚、儿女不孝、家庭纠纷等都可以产生心理压力，导致心理紧张，容易产生焦虑、忧郁、悲戚、动则发怒、睡眠不宁、血压波动、食欲不振、疲劳等多种不适。如原有高血压、冠心病，易发生病情加重。

高楼孤独症：因居住条件改善，老人迁入高层与多层建筑，各家自成系统，邻居间较少交往，高居简出，形成封闭环境。使老人产生孤独感，缺乏感情交流与信息刺激，思维和判断能力迅速衰退，加速衰老，并可使高血压、冠心病、溃疡病、神经衰弱及某些癌肿发病率增加。老年人要避免发生“高楼孤独症”，应主动加强与邻里交往，尽可能多去户外活动，到公园、绿化地带、老人乐园参加多种老人文体活动，广交朋友，摆脱单调的生活方式。

电视综合征：长时间连续看电视，对神经系统是一种额外负担，可引起兴奋，以致失眠或睡眠不佳。老年人看电视常因其中一些情节产生联想，引起兴奋或悲哀，可使中枢神经系统受到强烈情绪刺激，造成头痛、失眠、血压升高，诱发心绞痛、心律失常、心肌梗塞。所以原有高血压、冠心病者，常可因看电视而导致心脑血管意外，甚而发生猝死。

三、老年人的饮食

祖国医学表明，人的健康很大程度取决于饮食营养。我国最早的医书《黄帝内经·素问》提到：“五谷为养，五果为助，五菜为充，气味全而服之，以补精益气。”古人所谓“饮食活命之本也，是故一身之中，阴阳运行，五行相生，莫不由于饮食，故进饮食则谷气充，谷气充则血气盛，血气盛则筋力强”。

饮食和营养是保证老年人精力充沛、身心健康、延年益寿的物质基础。长期以来一些陈旧的观念使不少老年人产生年纪大了不需要讲究营养的思想。但也有些老年人怕身体发胖和胆固醇增高，表现为这也不敢吃，那也不敢尝，其结果是直接影响了健康。所以，老年人的饮食营养中就存在着什么是老年人的饮食营养观、老年人应有怎样的饮食习惯、老年人的饮食特点和老年人的饮食宜忌等问题。

1. 老年人的饮食营养观

老年人要讲究营养是由其特殊的生理状况所决定的，老

年人生理变化的特点是衰老,即机体各个器官系统衰老退化,如由于神经系统衰退导致对外界环境反应迟钝及对体内代谢功能的调节减弱,会影响对某些营养素的吸收利用。如老年人储存糖原的能力降低,肝糖原变少,一旦葡萄糖不足,容易发生低血糖昏迷。其他如心血管衰老使胆固醇和载脂蛋白代谢失常而加快动脉硬化。肾功能退化易使某些维生素和无机盐丢失,而无机盐沉积又使老年人更容易发生肾结石、膀胱结石等。消化器官的退化,使胃张力变弱,肠蠕动减弱,消化液分泌减少,又直接影响营养的消化、吸收和利用。

人体器官功能和细胞正常代谢有赖于必需的营养供给,而老年人有特殊的营养需求,这是由于衰老过程需适宜的营养补充。老年人营养不良包括营养不足和营养过剩二种概念。

老年人营养供给不足、热量不够会加剧体内蛋白质的分解,使老年人消瘦、体弱,加快衰老进程。老年人饮食质量不好,种类不全易发生营养不良和贫血,如维生素 B₁ 不足会影响对碳水化合物的利用,维生素 A 不足使老年人视力衰退快,皮肤易干枯,毛囊角质化。

老年人营养过剩,如摄取食物过多,不讲究各营养素比例的平衡,使体内脂肪堆积,含氮物质增多,反而加重心血管、消化、泌尿系统负担,出现肥胖、高血压、冠心病、糖尿病、胆囊疾患、动脉硬化等疾病。饮食过量和体重过大还与结肠癌、前列腺癌、乳腺癌的发病有关,丰盛的饮食不一定能延长寿命。

老年人的饮食营养应注意营养结构的合理性和科学性。一般来说,老年人在热量方面如碳水化合物和脂肪应适当减少,但蛋白质、维生素和微量元素必须增加。

2. 培养良好的饮食习惯

老年人要培养良好的饮食习惯,这样才能有益于健康,达到延年益寿的目的。培养良好的饮食习惯应注意以下几方面:

(1) 平衡膳食有益健康

老年人的膳食必须多样化,使各种营养素齐全,发挥营养互补作用。多样化就能起到平衡的作用。现代营养学认为老年人的饮食营养要全面,要补充适当的蛋白质、油脂、糖类和维生素,如五谷杂粮、黄绿蔬菜、瓜果、豆类、鱼、肉、蛋、乳类等多种营养的饮食,我国传统的饮食方式符合多样化平衡膳食的要求,每餐有荤有素,荤菜里的油盐减少,增添富含纤维素的食物。老年人适合低脂、低糖、低热卡、高维生素的清淡鲜美佳肴。

(2) “偏食”、“过食”均有碍健康

偏食是造成营养不良的重要原因。须知,没有任何一种天然食品能包含人体所需要的全部营养素。老年人有各种形式的“偏食”,有的听信一些错误的说法忌这忌那。极少数老年人偏爱吃肉,而鱼、蔬菜、瓜果吃得很少,结果不是导致营养不足,就是肥胖和胆固醇增加。偏食使老年人营养不良,影响健康,加速衰老。偏食还会给老年人带来生活上的单调乏味,所以奉劝老年人切勿“偏食”。

“过食”就是老年人每天的饮食量超过了体内生理的需要,吃进的要比消耗的多,过食常成为肥胖的原因。实验证明,自由进食的动物寿命要比限制进食的动物短。祖国医学《内经·素问》中提到“饮食自倍,肠胃乃伤”,强调饮食需要节制。适当合理饮食能促进健康,使脾胃健运,消化旺盛,气血资生,精神和形体都得到滋养,有利于延年益寿。

(3) 提倡少吃多餐和“八分饱”

老年人需要易于消化、营养丰富、味美可口的食物。由于老年人的牙齿、消化功能都不如年轻人，所以吃什么，怎样吃都必须认真对待。由于老年人易饿，所以应少吃多餐，以一日四餐为宜。这样有助于消化吸收，又能满足老年人的营养需要。

老年人进餐不宜过饱。我们提倡“八分饱”，即每餐八成饱即可。日本学者的研究证明：八分饱是长寿的秘诀。我国的养生学家早在二千多年前就提出了节食有益于延年益寿的理论。中医经典著作《黄帝内经》就把节食提到了养生的第一位。清代袁昌龄的《养生三要》中就明确指出“食只八分”。日本东海大学医学部的田爪正气讲师，利用老鼠进行了三年研究，也证实了八分饱是长寿的秘诀。平均食量被限制在八分的老鼠比饱食的老鼠寿命长 1.6 倍。

3. 老年人的饮食宜忌

原则上讲，适合老年人的食品最好是低盐、低脂肪、低糖食品，含适量蛋白质和必需氨基酸而且要富于维生素、微量元素的食品。以下分别就各类物质的重要性和富含食品加以介绍：

(1) 蛋白质：就重要性来讲，蛋白质对于老年人要比其他营养素更重要。它不仅是机体结构的基本材料，而且对人体有很重要的生理活性，如催化物质代谢的酶，调节新陈代谢的激素，具有保护机体的抗体都是蛋白质组成的。蛋白质对遗传信息的传送也起着重要的作用。人在衰老过程中蛋白质不断分解代谢，合成缓慢，血清白蛋白降低，球蛋白代偿性增加，作为合成体内蛋白质的主要原料氨基酸，在血中浓