

新编



家庭必备藏书

王其先 雷琪智 编著

中老年医疗保健

健康咨询300问

大全



心理保健 运动保健
饮食保健 性保健

中老年人健康标准是什么？

老年人用药的注意事项

专家忠告：

中老年应该把健康的钥匙掌握自己的手中

内蒙古人民出版社

“家庭必备系列”丛书

新编中老年医疗保健大全

——健康咨询 300 问

王其先 雷琪智 编著

内蒙古人民出版社

“家庭必备系列”丛书
新编中老年医疗保健大全
——健康咨询 300 问

王其先 雷琪智 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行
(呼和浩特市新城西街 20 号)

新华书店发行 中国电影出版社印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:13 字数:270 千 插页:4
1999 年 1 月第一版 1999 年 1 月第一次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7-204-04533-5/G·986
定价:21.80 元

前 言

如今随着人们生活水平的提高,很多人家已从温饱进入了小康状态,因此健康与长寿已经成了人们开始关注的话题。更是中老年人尤其是老年人最为关切的问题。健康和长寿是互相依存的,既健康又长寿自然幸福。健康可以使人长寿,但生活中却也有虽然长寿可不健康,老而多病,需经常打针服药,或常年住在医院里,甚而羁留床榻,生活不能自理。如此尽管长寿,生活也不会有多少幸福和乐趣。只有拥有健康身体,才能享受美好人生。

中老年人疾病是影响中老年人健康和长寿的大敌。影响中老年人健康长寿的常见疾病有如下几类:血液循环系统疾病如动脉硬化、高血压病、冠心病、脑血管病;代谢性疾病如糖尿病、高脂血症等;骨和关节疾病如退行性骨关节病变、骨质疏松等;肿瘤尤以恶性肿瘤为多。这些疾病占中老年人病残、病死率的1/3以上。患者病情隐蔽潜在,不知不觉,很难早期发现,加之几种病又可以发生在一个人身上,既同时患有糖尿病,又可患有高血压和高脂血症等,给治疗带来很多困难。国内学者们的调查,发现50~99岁死亡者的死因都是由于患有上述几类疾病而死亡,没有一个人是“无病而终”者,国外学者的调查也是这个结果。由此可见,中老年人健康长寿的先决

条件,是要积极及早防治中老年的多发病,一旦生病必须及时治疗。《黄帝内经》中有言:“不治已病治未病,不治已乱治未乱,夫病已成而后药之,乱亦成而后治之,譬犹渴而穿井、斗而铸兵,不亦晚乎”。这就告诫我们,要想使中老年人既健康又长寿,最好的措施是“未病先防,已病善治”。

正当我们怀着欢欣鼓舞的心情跨入新世纪的门坎时,发现我国社会人口老龄化的问题,和下个世纪随着我国计划生育中独生子女们赡养老人的沉重负担问题,不能不使广大中老年朋友忧心。

我们每个人也必须从自我做起,珍惜身体、珍惜健康,健康是金。专家奉告,人体老化从中年开始,所以保健必须从中年开始,防止老化从中年开始。每个人的健康,不但可以使自己安乐天年,得到幸福,更主要也是健健康康的活着,可以减轻儿孙的负担,减轻社会的负担,使儿孙们把更多的精力投身到事业中去。

为了及早预防和治疗中老年性常见疾病,使中老年朋友获得健康体魄、享受健康活力、把握生活快乐,本书从治疗和保健两个方面提供健康咨询 300 问。内容详尽、准确,以问答形式帮助中老年解决生活中常常遇见和发生的困难,把深涩的专业术语娓娓道来,语言浅显易懂、平易近人,成为中老年医疗和保健的有益指导。

人老不足忧,有病不足惧,只要善防治,健康有保证。真诚希望中老年朋友,把健康的钥匙掌握在自己手中,享受美好人生。

目 录

医 疗 篇

一、呼吸系统

1. 什么是慢性支气管炎？为什么多发生于中老年人？ (3)
2. 慢性支气管炎和肺气肿有什么临床表现？ (4)
3. 怎样防治慢性支气管炎及肺气肿？ (5)
4. 肺心病是怎么回事？ (6)
5. 怎样治疗肺心病？ (6)
6. 中老年人患肺结核有什么特点？ (7)
7. 中老年人肺结核在药物治疗上应注意什么？
..... (8)
8. 常用的抗结核药副作用有哪些？怎样预防？
..... (9)

9. 老年人为何肺炎发病率高? 老年人常患哪几种肺炎, 老年人肺炎有何特点? (9)
10. 老年人肺炎在治疗中应注意什么? (11)
11. 什么是气胸? 为什么中老年人易于出现自发性气胸? (12)
12. 自发性气胸有什么表现? 怎样处理? (13)
13. 什么是睡眠呼吸暂停综合征? (13)

二、心血管系统

14. 动脉粥样硬化是怎么回事? (15)
15. 怎样防治动脉粥样硬化? (17)
16. 什么是冠心病? 冠心病有哪些类型? (19)
17. 心绞痛有哪些症状? (20)
18. 心绞痛是怎样产生的? (20)
19. 什么是劳力性心绞痛? (21)
20. 什么是自发性心绞痛? (21)
21. 心绞痛怎样和心肌梗塞区别? (22)
22. 假心绞痛常见于哪些疾病? (22)
23. 怎样识别中老年人不典型心绞痛? (23)
24. 怎样诊断冠心病? (24)
25. 怎样预防冠心病? (24)
26. 怎样治疗冠心病心绞痛? (25)

- 27. 急性心肌梗塞是怎么回事？老年人急性心肌梗塞有何特点？ (27)
- 28. 急性心肌梗塞有什么先兆？在家里发生了急性心肌梗塞怎么办？ (28)
- 29. 心律失常是怎么回事？ (29)
- 30. 中老年人常见哪些心律失常？ (30)
- 31. 期前收缩是怎么回事？怎样处理？ (30)
- 32. 心房纤颤是怎么回事？ (30)
- 33. 什么是阵发性室上性心动过速？ (31)
- 34. 中老年人心动过缓是怎么回事？ (32)
- 35. 何为房室传导阻滞？ (32)
- 36. 常用抗心律失常药有哪些？ (33)
- 37. 什么是病态窦房结综合征？ (34)
- 38. 心脏起搏器治疗是怎么回事？ (35)
- 39. 心力衰竭是怎么回事？左、右心衰竭各有什么表现？ (35)
- 40. 怎样预防心力衰竭？怎样治疗心力衰竭？ ... (36)
- 41. 什么是高血压？什么是高血压病？老年人高血压病有何特点？ (36)
- 42. 怎样预防中老年高血压病？ (37)
- 43. 中老年人已患了高血压病怎么办？ (37)
- 44. 常用的降压药物有哪些？怎样选用？ (38)
- 45. 什么是心脏猝死？怎样抢救心脏猝死？ (38)

46. 怎样识别猝死先兆? (40)

三、消化、血液、代谢、内分泌系统

47. 食管裂孔疝是怎么回事? 为什么中老年人发病较多? (41)
48. 中老年人慢性胃炎有哪些特点? (42)
49. 怎样诊治慢性胃炎? (43)
50. 消化性溃疡是怎么回事? 中老年人消化性溃疡有什么特点? (43)
51. 怎样治疗溃疡病? (44)
52. 怎样合理治疗中老年人便秘? (45)
53. 大量长期使用广谱抗菌素会引起肠炎或腹泻吗?
..... (46)
54. 传染性肝炎有哪几种? (47)
55. 怎样预防甲型、戊型肝炎的传播? 怎样预防乙、丙、丁型肝炎的传播? (47)
56. 注射乙肝疫苗有什么注意事项? (49)
57. 传染性肝炎都有些什么症状? 老年人肝炎有什么特点? (50)
58. 怎样治疗传染性肝炎? (51)
59. 酒精性肝炎是怎么回事? (52)
60. 肝囊肿、肝血管瘤是怎么回事? (52)

目 录

- 61. 老年人群中贫血为何发病率高? (53)
- 62. 老年人贫血会有些什么症状? (54)
- 63. 慢性白血病有什么症状? (54)
- 64. 多发性骨髓瘤是怎么回事? (55)
- 65. 人到中年为什么忌肥胖? (56)
- 66. 造成中老年人肥胖的原因有哪些? (57)
- 67. 诊断肥胖的标准是什么? (57)
- 68. 肥胖会引发哪些疾病? (58)
- 69. 肥胖者如何减轻体重? (59)
- 70. 脂肪的生理功能是什么? 它在人体内是怎样代谢
的? (60)
- 71. 脂肪肝是怎么回事? 哪些疾病可引起脂肪肝?
..... (61)
- 72. 肝炎后脂肪肝是怎么回事? (61)
- 73. 肥胖为什么会引起脂肪肝? (62)
- 74. 糖尿病患者为什么易并发脂肪肝? (62)
- 75. 怎样防治脂肪肝? (63)
- 76. 高脂血症是怎么回事? (63)
- 77. 高脂血症的成因是什么? 中老年人为何患病率
高? (65)
- 78. 高脂血症为什么会引起动脉粥样硬化? (66)
- 79. 如何防治高脂血症的发生和发展? (67)
- 80. 糖尿病是一个什么样的病? (68)

81. 糖尿病分哪几种类型? (70)
82. 中老年人糖尿病有什么特点? (71)
83. 什么是糖耐量减低? (72)
84. 怎样早期识别Ⅱ型糖尿病? (73)
85. 糖尿病有哪些急、慢性并发症? (74)
86. 糖尿病的治疗有哪些? (77)
87. 怎样预防糖尿病? (83)
88. 糖尿病患者怎样用血糖、尿糖来监测病情变化?
..... (83)
89. 糖尿病饮食品种间等热值怎样交换? (87)
90. 糖尿病患者怎样进行足部护理? (89)
91. 胰岛素针剂有望被口服胰岛素代替吗? (90)
92. 中老年人为什么骨骼变脆? (91)
93. 什么是骨质疏松症? 为什么中老年人易患骨质
疏松症? (91)
94. 骨质疏松症有哪些症状? 怎样诊断中老年骨质
疏松症? (93)
95. 怎样防治中老年骨质疏松症? (94)
96. 痛风症是怎么回事? (95)
97. 怎样治疗痛风? (98)
98. 甲状腺疾病有哪些? (99)
99. 中老年人甲状腺疾病有何特点? (100)
100. 中老年人畏寒和甲状腺功能有关吗? (103)

四、神经系统

- 101. 中老年人记忆力减退是怎么回事? (104)
- 102. 老年期痴呆是怎么回事? (105)
- 103. 老年性痴呆和哪些因素有关? (106)
- 104. 血管性痴呆和哪些因素有关? (107)
- 105. 怎样治疗老年期痴呆? (107)
- 106. 怎样预防老年期痴呆? (108)
- 107. 老年抑郁症是怎么回事? (109)
- 108. 脑萎缩是怎么回事? 它和老年性痴呆有何关
系? (110)
- 109. 什么是短暂脑缺血发作? (110)
- 110. 脑中风是怎么回事? (111)
- 111. 脑梗塞是怎么回事? (112)
- 112. 中老年人脑出血是怎么回事? (113)
- 113. 怎样区别脑出血和脑血栓形成? (113)
- 114. 怎样治疗脑中风? (114)
- 115. 怎样预防脑中风? (115)
- 116. 中老年人出现震颤是怎么回事? (116)
- 117. 什么是帕金森氏病? (116)
- 118. 治疗帕金森氏病常用哪些药物治疗? (117)
- 119. 中老年人失眠是怎么回事? (117)

五、泌尿、生殖系统

- 120. 中老年人浮肿常见于哪些疾病? (119)
- 121. 什么是血尿? 引起中老年人血尿的常见疾病
有哪些? (121)
- 122. 急性肾小球肾炎是怎么回事? 中老年急性肾
小球肾炎有何特点? 治疗原则是什么?
..... (122)
- 123. 什么是肾病综合征? 中老年肾病综合征诊治
中应注意什么? (123)
- 124. 中老年人夜尿增多是怎么回事? (124)
- 125. 中老年人排尿困难是怎么回事? (124)
- 126. 中老年人尿频常见于哪些情况? (125)
- 127. 中老年人为什么易出现尿失禁? (125)
- 128. 中老年人为何容易患泌尿系感染? (126)
- 129. 中老年人泌尿系感染有什么特点? (126)
- 130. 怎样治疗中老年人泌尿系感染? (127)
- 131. 长期服用止痛剂、感冒药对肾脏有什么危害?
..... (128)
- 132. 尿毒症是怎么回事? 怎样诊断尿毒症? (128)
- 133. 怎样防治尿毒症? (129)
- 134. 得了尿毒症怎么办? (129)

135. 肾结石是怎么回事？怎样防治肾结石？…… (130)
136. 什么是梗阻性肾病？为什么中老年人易患梗阻性肾病？…… (132)
137. 梗阻性肾病有哪些症状？怎样诊治梗阻性肾病？…… (132)
138. 男性前列腺增生是怎么回事？…… (133)
139. 怎样治疗前列腺增生症？…… (135)
140. 男性更年期综合征是怎么回事？…… (136)
141. 怎样才能顺利度过男性更年期？…… (138)
142. 女性更年期综合征是怎么回事？…… (139)
143. 怎样使女性顺利度过更年期？…… (141)
144. 女性更年期怎样正确使用雌激素替代治疗？…… (142)
145. 怎样治疗妇女老年性阴道炎？…… (143)
146. 老年期妇女子宫出血是怎么回事？…… (144)
147. 什么是乳腺增生症？怎样和乳腺癌区别？…… (144)
148. 中老年人何为易患外阴瘙痒症？…… (145)

六、外科疾病

149. 急性阑尾炎有什么症状？中老年人急性阑尾炎有什么特点？…… (146)

150. 胆囊炎和胆囊结石症是怎么回事? (147)
151. 中老年人胆囊炎和胆囊结石有什么特点?
..... (148)
152. 怎样防治胆囊炎、胆囊结石? (149)
153. 急性胰腺炎是怎样发生的? (150)
154. 急性胰腺炎有哪些临床表现? 怎样治疗胰腺炎?
..... (151)
155. 什么是颈椎病? 怎样防治颈椎病? (153)
156. 为什么中老年人易患肩周炎? (155)
157. 怎样防治肩周炎? (156)
158. 膝关节骨关节炎是怎么回事? 怎样防治?
..... (158)
159. 腰椎病是怎么回事? 怎样防治? (160)
160. 腰肌劳损是什么原因? 怎样防治? (160)
161. 中老年人为什么应特别注意预防骨折? (161)

七、眼、耳、鼻、喉、口腔及皮肤疾病

162. 老花眼是怎么回事? 老花眼能预防吗? (163)
163. 什么是老年性白内障? (164)
164. 患了老年性白内障怎么办? (165)
165. 怎样预防老年性白内障? (166)
166. 中老年人眼底动脉硬化是怎么回事? (166)

目 录

- 167. 老年性黄斑变性是怎么回事? (167)
- 168. 耳鸣是怎样引起的? 怎样治疗耳鸣? (167)
- 169. 耳聋是怎么回事? (168)
- 170. 什么是传音性耳聋和感音性耳聋? (169)
- 171. 老年性耳聋是怎么回事? (169)
- 172. 突发性耳聋是怎么回事? 怎样治疗? (170)
- 173. 什么是耳毒性药物? 怎样处理药物性耳聋?
..... (173)
- 174. 什么是美尼尔氏病? 怎样治疗美尼尔氏病?
..... (173)
- 175. 中老年人眩晕常见于哪些原因? 怎样处理?
..... (175)
- 176. 中老年人鼻出血常见哪些原因? 怎样处理鼻
出血? (176)
- 177. 中老年人为什么要格外注意牙病防治?
..... (178)
- 178. 怎样预防中老年龋齿? (178)
- 179. 中老年人牙周病是怎么回事? 怎样治疗?
..... (179)
- 180. 中老年人拔牙应注意什么? (181)
- 181. 牙齿缺失为什么必须镶牙? 怎样选择合适的
镶牙时机? (181)
- 182. 皮肤衰老有什么表现? (182)

183. 老年疣是怎么回事? (183)
184. 老年性雀斑是怎么回事? (184)
185. 老年人“红痣”是怎么回事? (184)
186. 什么是老年角化病? (184)
187. 延缓皮肤衰老有什么办法? (185)
188. 中老年男性“秃顶”是怎么回事? 怎样治疗?
..... (186)
189. 什么是带状疱疹? 中老年人患带状疱疹有什么特点? 怎样治疗? (187)
190. 什么是皮肤瘙痒症? 为什么老年人易患皮肤瘙痒症? 怎样治疗? (188)
191. 为什么中老年人易患阴囊瘙痒症? 怎样治疗?
..... (189)
192. 皮肤湿疹是怎么回事? 中老年人常患哪几种皮肤湿疹? 怎样治疗皮肤湿疹? (190)
193. 什么是过敏反应? (193)
194. 过敏性药疹有哪些表现? 为什么中老年人要特别警惕药疹的发生? (193)
195. 酒渣鼻是怎么回事? 怎样防治酒渣鼻? (194)

八、肿 瘤 疾 病

196. 中老年人怎样识别早期皮肤癌? (197)