

中西医结合自我诊疗保健指导丛书

老年人多发病

丛书主编 杨丽香

本册编写 李梦泉

广东人民出版社

书 名 老年人多发病
作 者 李梦泉
责任编辑 陈更新 周 杰
封面设计 先 生
责任技编 孔洁贞
出版发行 广东人民出版社
经 销 广东省新华书店
印 刷 广东省肇庆新华印刷有限公司
开 本 850×1168 毫米 32 开本
印 张 11.5 印张
字 数 180 千字
版 次 1999 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-218-03050-5/R·70
定 价 18.5 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

序 言

新世纪的即将到来，强烈地召唤着热爱生活的人们要切实实地关心自己和家人的健康。随着生活节奏的不断加快，健康显得越来越重要，只有保持良好的体魄才有信心跟上时代的步伐。身体的健康是创造美好未来的物质基础，是人生天秤上重之又重的一个砝码。

随着我国逐渐与世界接轨，公费医疗和医疗保险制度的改革，个人支付医疗费用的比例逐步增大。随着人们文化知识的提高，家庭中自己医治小伤小病的现象也十分普遍。因此必须把合理、安全用药的知识传授给大众，也必须让大众自己学会一套常见病自我诊断、自我治疗、自我护理、自我预防保健的方法和技术。使大众能与医生共同承担起健康的责任，自己掌管好健康的钥匙，当好自己的保健医生。为了适应大众的需要，更好地服务于社会，服务于广大患者，为实现世界卫生组织提出的“2000年人人享有卫生保健”的全球战略目标尽义务，我们组织了一批几十年来曾先在基层医疗单位工作过，有丰富基层医疗经验，后又在大、中城市大医院及医学院校从事医疗和教学工作多年的高、中级医务人员编写了这套中西医结合自我诊疗保健指导丛书。

本丛书共8册，包括《人体漫谈》、《内科多发病》、《外科多发病》、《妇产科多发病》、《儿科多发病》、《皮肤科多发病》、《传染科多发病》、《老年人多发病》，收进最常见、最多发的各科疾病共330多种。其中《人体漫谈》是用闲谈的方式来描

述人体正常形态、机能和一些疾病的机理，帮助读者理解丛书各分册和其它医学书籍中出现的有关医学定义、概念，便于读者了解人体和学习医疗保健知识。其余7册均介绍本学科常见病中最常遇到的常识性问题和各个病的病因、诊断要点、预防保健措施、治疗护理方法。读者通过阅读本丛书，可了解到各科常见病的有关知识，获得对这些病作出初步诊断的能力和懂得在一般家庭条件下自我治疗的方法。书中还介绍了一些病的入院指征，指导读者如何做到及时、安全地把病人送到医院，避免贻误病情。编者以一心一意为患者着想为写作宗旨，力求面向社会大众，注重实用性和可操作性，注重中西医结合。本丛书内容丰富、实在，文句通俗易懂、深入浅出，既反映最新的医学科研成果，又以读者喜闻乐见的形式来阐述医学知识和方法，适合具有中等以上文化程度的广大群众阅读应用，也可供广大医务人员，尤其基层医务人员及医学院校学生学习参考。

我们期待着丛书能成为广大读者的家庭医药顾问和良师益友，能给读者一些切合实际的帮助。

本丛书可以说是各编者医学研究和临床经验的结晶。写作中参考了大量的文献资料，特向原作者表示衷心感谢。由于时间仓促，编者水平有限，书中难免有错漏和不尽人意之处，恳请同行和读者批评指正。

杨丽香

1999年4月于广州

目 录

常 识 篇

1	人体衰老的表现	3
2	老年疾病的特点	8
3	老年人的合理营养	12
4	老年人的运动锻炼	20
5	老年人的心理健康	27
6	老年人日常生活护理保健	37
7	老年人用药常识	42

疾 病 篇

1	老年期常见内科疾病	53
	慢性支气管炎	53
	老年人肺炎	60
	老年肺结核	67
	肺心病和呼吸衰竭	74
	肺癌	80
	老年高血压病	85
	低血压	102
	冠心病	107
	常见心律失常	119

附 人工心脏起搏术·····	128
心力衰竭·····	131
慢性胃炎·····	139
消化性溃疡·····	146
胃癌·····	154
上消化道出血·····	158
脂肪肝·····	167
胆石症·····	174
便秘·····	180
大肠癌·····	187
泌尿道感染·····	191
慢性肾功能衰竭·····	197
附 人工肾·····	204
前列腺增生症·····	207
脑动脉硬化症·····	215
脑血管病·····	219
老年性痴呆·····	230
糖尿病·····	239
痛风·····	256
骨质疏松症·····	261
高脂血症·····	269
肥胖症·····	277
2 老年期常见妇科疾病·····	284
更年期综合征·····	284
子宫内膜癌·····	291
乳腺癌·····	296

3	老年期常见外科疾病	301
	颈椎病	301
	腰椎骨关节炎	309
	股骨颈骨折	315
	老年人外科急腹症	321
4	老年期其他常见疾病	327
	老年白内障	327
	老年人耳聋	332
	老年人皮肤瘙痒症	337
	老年人恶性肿瘤	340
	附录	351

常 识 篇

1 人体衰老的表现

成年人随着年龄的增长必然出现衰老的过程。衰老是任何生物生命过程的必然规律。一般地说，衰老是指 60 岁以后的人，随年龄的增长而产生的一系列器官组织形态和生理功能方面的变化，亦是器官退化、细胞减少、功能减弱、机体适应能力减退的表现。但衰老过程也受多种因素的影响，如遗传、精神、疾病、环境及社会因素的影响。年龄相同而衰老的表现可以有很大的差异，有的老年人“老而不衰”、“老当益壮”，有的却“老态龙钟”步履蹒跚了。因此，如何防止人体过早“未老先衰”甚至衰老，如何做好老年人常见疾病的预防保健工作，以及如何保护好老年人的身心健康，都是值得全社会关注和探求的重大课题。

下面简单介绍一些与衰老有关的外貌、体形和各器官的改变。

外貌和体形的改变

通常外貌和体形的变化是人体衰老的最早最直观的表现。

1. 皮肤。皮肤纹理增多增深，最早出现在额部，顺次为眼角、耳前、口角及口唇等

处。汗腺减少，皮肤干燥。因毛细血管功能减弱而致面色灰暗、无光泽。老年人也多有老年斑，其他尚可见皮肤白点病、血管痣、老年疣等。

2. 毛发。毛发稀疏易脱落，白发渐增多。胡须、眉毛变白，眉毛外侧脱落。

3. 眼睛。眼睛是衰老的窗口。老年人上眼睑松弛下垂，下眼睑因脂肪沉积下垂而形成眼袋。眼眶内脂肪消失使眼球深陷，眼睛无光泽，角膜周围呈轮状混浊称老年环。因晶状体调节能力下降，近视力减退而致老花眼。

4. 身高下降，腰弯背驼。器官萎缩，水分减少，体重减轻，若脂肪过多积聚则可出现肥胖。

其他有老年人听力减退甚至耳聋，嗅觉和味觉减退，牙齿松动脱落，牙龈萎缩，口腔变形。

各器官的改变

1. 大脑。大脑是神经调节中心，是人体的司令部。成人脑平均重量为 1400 克左右，随着年龄增长，大脑萎缩，重量减轻，60 岁时脑的重量减少 6%，脑细胞减少 20%~25%。脑动脉可发生硬化，脑血液灌注量减少，脑的神经活动减慢，神经传导速度降低。临床表现为老年人易疲劳、思维迟缓、记忆力减退、情绪低沉及易激惹动怒等。

2. 心脏。心脏是人体的动力泵，是生命的发动机。心脏衰老主要表现为心肌细胞内脂褐质增多，心肌细胞萎缩，收缩无力；血液输出量减少，60~70岁的老年人较年青人约减少30%~40%，易致心功能不全。营养心脏的冠状动脉硬化，管腔狭窄，导致心肌供血供氧不足，易出现心绞痛、心肌梗塞。此外，老年人由于动脉硬化，心脏瓣膜增厚、钙化等改变，使老年人常出现高血压和退行性心脏病。

3. 肺脏。肺脏是人体进行气体交换的呼吸器官。老年人肺组织萎缩弹力减低，肺泡扩大，肺活量减少，呼吸道粘膜退化，分泌减少，防御功能减退，咳嗽无力致分泌物潴留，加上胸廓变形呈桶状，这些改变使老年人易患慢性支气管炎、肺气肿和肺炎。

4. 胃肠与肝胆。胃肠与肝胆为人体提供必需的营养和能量。老年人胃肠道肌肉萎缩，弹力减低，粘膜变薄及腺体分泌减少，唾液、胃酸、胃蛋白酶、淀粉酶和脂肪酶分泌减少，肠道蠕动减缓，临床上易发生萎缩性胃炎、消化不良和便秘。由于肝脏解毒功能减退，代谢紊乱，胆囊萎缩，囊壁增厚及收缩减弱，老年人脂肪肝、胆石症等疾病也增多。

5. 肾与膀胱。肾脏是泌尿器官，每个肾约有100万~200万个肾单位，但老年人肾单

位被损坏，不断减少，肾脏的重量变轻，60岁时减轻10%，肾小动脉发生硬化，使肾血流量减少35%，肾脏清除废物及调节血压等功能下降，易出现多尿、夜尿、血尿素氮和肌酐升高，并可引起水肿、高血压和酸中毒等症状。膀胱是贮存尿液的器官，老年人膀胱肌层萎缩变薄，容量减少，收缩力减弱，排尿次数增多而缓慢。男性老年人常伴有前列腺增生，梗阻压迫尿道使排尿困难、尿频及尿潴留等。

6. 骨骼与肌肉。骨骼是人体的支架，同肌肉构成人体的运动系统。老年人骨骼分解吸收增多致骨的密度减低，骨骼变松、变脆。骨骼老化导致骨质疏松，容易发生骨折。老年人肌肉萎缩，弹性降低收缩无力，可使肢体活动失灵，关节僵硬，弯腰转身及四肢活动受限。

7. 内分泌、血液和免疫系统。老年人内分泌腺多数退化，重量减轻，分泌减少。如胰腺分泌胰岛素减少易致糖尿病。甲状腺萎缩，甲状腺素分泌减少，导致老年人代谢降低、耐寒力差及活动能力下降。睾丸或卵巢萎缩退化，分泌性激素减少，使老年人的性要求减弱。老年人骨髓造血功能减退，易患贫血；血液凝固性增高，易患脑血栓形成等疾病。老年人免疫功能减退，同时，对外来抗原物质产生反应的能力降低，而对自身抗原物质反应的能力增强，所以老年人比较容易发生感染、类风

湿性关节炎、心肌炎、癌症等与自身免疫有关的疾病。

总之，衰老是人体生命活动中的一个普遍的、逐渐累积、不断进展的过程，是自然发展的必然规律。衰老的基本表现具有普遍性（全身性）、减退性、内在性（原发性）以及进行性四大特点。防老抗衰应从解决影响人类寿命的因素入手，如保持良好的精神心理状态，注意科学合理的营养，适当进行体育锻炼，养成良好的生活习惯，加强医疗保护防治常见疾病等，这些工作做好了，推迟和减轻衰老、延长人类寿命和提高寿命的质量是大有希望的。

2 老年疾病的特点

经现代医学研究表明，人进入老年期以后，由于组织器官的老化和生理功能的减退，老年人易患的疾病以及患病时临床表现的特点，都明显不同于中青年人。

老年人疾病 的主要分类

老年人患病主要分为五类。

1. 发生在各年龄组的疾病如感冒、胃炎、心律失常等。
2. 中年起病，延续到老年的疾病如慢性支气管炎、慢性肾炎、类风湿性关节炎等。
3. 老年期易患的疾病如癌症、糖尿病、痛风等。
4. 老年期起病，为老年人特有的疾病如脑动脉硬化症、老年性白内障及老年性痴呆等。
5. 老年人少见的疾病如麻疹、水痘、猩红热等，这些病为儿童期常见的传染病。

老年人易患 的疾病

1. 根据大量流行病学调查发现，在城市，老年人主要疾病依次为：高血压病、冠心病、高脂血症、慢性支气管炎、脑血管病、糖尿病

及恶性肿瘤等；在农村，则以慢性支气管炎、肺气肿及慢性胃炎居多。

2. 根据住院老年人病种分析，则以①心血管疾病：其中冠心病占心血管病的 49% ~ 65%，高血压病占 43% ~ 52%；②呼吸系统疾病：其中慢性支气管炎占 43% ~ 55%；③消化系统的疾病：其中慢性胃炎占 11% ~ 33%，溃疡病占 11% ~ 26%；④其他：高脂血症、糖尿病、颈椎病、骨质增生、老年性白内障及脑血管意外等都较多见。

3. 导致老年人死亡的主要疾病有：①按系统分，以心血管疾病、脑血管疾病、恶性肿瘤及呼吸系统疾病居前 4 位；②按单个疾病分，则以恶性肿瘤占第一位，此外，致死较多的有冠心病、肺心病、脑血栓形成及脑出血等。

老年人患病的特点

1. 起病隐袭，症状表现多不典型。老年人对各种致病因素的抵抗力及对环境适应能力均减弱，而容易发病。同时由于老年人反应性低下，对冷热、疼痛反应性差，体温调节能力也低，故此自觉症状常较轻微，临床表现往往不典型。例如老年人肺炎可无寒战高热，咳嗽轻微，白细胞不升高等。由于年龄差别，甲状腺机能亢进在老年人未必有同年青人一样的典型症状，如多动、怕热、出汗、眼球突出和

甲状腺肿大等，老年患者就不如青年患者那样明显。由于老年人感觉减退，急性心肌梗塞时可无疼痛，泌尿道感染时的尿急、尿频、尿痛等膀胱刺激症状不明显，容易造成漏诊和误诊。

2. 病情进展快。老年人各种器官功能减退，机体适应能力低下，故一旦发病，病情常迅速恶化。如老年人溃疡病，平时无明显胃肠道症状，直至发生消化道大出血才就诊，发现已并发出血性休克和肾功能衰竭，病情迅速恶化。老年心肌梗塞起病时仅感疲倦无力、出汗、胸闷，但很快出现心力衰竭、休克、严重心律失常甚至猝死。

3. 多种疾病常同时存在。老年患者一人多病的现象极为常见。一种是多系统同时患有疾病，如有的老年人有高血压、冠心病、慢性胃炎、糖尿病、胆石症等多种疾病于一身，累及多个系统；另一种是同一脏器、同一系统发生多种疾病，如慢性胆囊炎、慢性胃炎、慢性结肠炎等同时存在，增加诊断和治疗上的困难。

4. 容易发生意识障碍和精神症状。老年患者，几乎不论患何种疾病，均容易出现嗜睡、昏厥、昏迷、躁动或精神错乱等意识障碍和精神症状，可能与老年人脑动脉硬化、血压波动、电解质紊乱及感染中毒等有关，使老年