

老年自我保健问答

罗学胜 主编



宁波出版社

老年自我保健问答

主 编 罗学胜

副主编 苏国同 王 杰 周 春

宁波出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年自我保健问答/罗学胜主编. —宁波:宁波出版社, 2002. 7

ISBN 7-80602-506-5

I. 老... II. 罗... III. 老年人-保健-问答
IV. R161.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 048221 号

书 名:老年自我保健问答

主 编:罗学胜

责任编辑:吴 波 刘奕宇

封面设计:沈师白 陈开明

出版发行:宁波出版社

(宁波市苍水街 79 号 315000)

电 话:0574-87287821

印 刷:杭州钱江彩色印务有限公司

开 本:850×1168 毫米 1/32

印 张:9.75

字 数:230 千

版 次:2002 年 9 月第一版第一次印刷

书 号:ISBN 7-80602-506-5/R·30

定 价:18.00 元

《老年自我保健问答》编委会

主 编 罗学胜

副主编 苏国同 王 杰 周 春

编 委 罗学胜 苏国同 王 杰 周 春

刘卫平 江友泉 许景生 陈开明

刘奕宇 杨健舟 辛永明

序

随着科学技术的进步和人们生活水平的提高,人类的平均寿命日趋延长,人口老龄化、个体衰老将成为社会的一个现实问题。许多国家都设立了专门的老年医疗服务机构,出版了老年医学著作及刊物,希望通过这些努力能更好地为老年人服务,提高他们的生活质量,减少疾病的痛苦。

改革开放以来,我国人民的生活水平有了质的飞跃,但同时我们也逐渐步入老龄社会。老年人对社会的医疗需求越来越高。但研究发现,老年人对疾病普遍缺乏了解,且老年人多患数种甚至十几种疾病,需长期口服多种药物,各种疾病之间及各种药物之间又相互影响。所以,急需加强对老年病的科普知识宣教和老年病专职医师的培养。本书通过通俗易懂的文字详细阐述了各系统疾病的病因、治疗、注意事项等,旨在提高老年人对疾病的认知程度,帮助老年人正确面对疾病与治疗,真正做到“夕阳无限好,何须愁黄昏”。

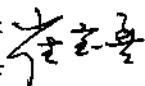
该书主编罗学胜主任毕业于同济医科大学,现为解放军113医院老年病房主任。毕业后长期从事老年医学工作,在老年医学领域积累了较丰富的临床经验,尤其擅长老年心脑血管疾病的抢救及治疗。为提高老年人的自我保健水平,罗学胜主任和解放军113医院多名老年病专家结合多年临床经验,查阅了大量的文献,编撰此书。在编写过程中,还得到解放军总医院老年心血管研究所王士雯院士的热情鼓励和指导,王院士还为

2 老年自我保健问答

本书提供了许多资料。

全书共分十三个专题，四百多个问题。包括老年人的长寿观点、各系统器官的老化现象、老年人的心理以及各系统常见疾病的保健知识，力求贯穿“科普、实用”的原则。相信此书有助于提高广大老年朋友医学科普知识和自我保健水平。

南京军区卫生部副部长
南京军区保健委员会办公室主任



2002年7月1日

目 录

CONTENTS

1	序
1	一 衰老与长寿
9	二 人体各器官系统的老化表现
16	三 老年人的营养问题
26	四 老年人的体育锻炼
36	五 老年人的心理卫生
41	六 呼吸及消化系统疾病的自我保健
68	七 心血管系统疾病的自我保健
150	八 代谢及内分泌系统疾病的自我保健
183	九 泌尿及生殖系统疾病的自我保健
196	十 神经及精神系统疾病的自我保健
236	十一 骨关节疾病的自我保健
253	十二 肿瘤疾病的自我保健
279	十三 五官及皮肤疾病的自我保健
301	主要参考文献

一 衰老与长寿

1. 何谓老年人？是如何划分的？

在不同的历史时期、不同的国家和地区、不同的民族里，老年人的划分有不同的标准。社会经济条件、物质生活水平、医疗卫生水平以及人体健康状况不同，人的衰老程度不一样，判断老年的标准也不一样。1964年我国第一届老年学与医学学术研讨会上，建议我国60岁以上的人为老年人；1980年世界卫生组织召开的工作会议上提出，亚太地区60岁以上的人为老年人；近年来，西方发达国家把65岁以上的划为老年人。我国目前的退休年龄是：男60岁，女55岁。根据我国目前的情况，仍然采用60岁以上为老年人的标准。随着社会的进步及我国人均寿命的延长，老年人的标准也将向更高的年龄发展。

2. 什么叫人口老龄化？主要受哪些因素的影响？

人口老龄化是指老年人口在总人口中的比例不断增加，而其他人口所占的比例相对减少的过程。

人口老龄化主要受人口出生率、死亡率及人口迁移的影响，其中出生率和死亡率最为重要。出生率逐渐减少（我国实行计划生育政策）及老年人寿命逐渐延长，则老年人的数量相对增多，老年人口在总人口中所占比例逐渐增多，即可表现为人口的老龄化。

3. 什么叫老龄化城市？我国有哪些地区进入了老龄化？

根据联合国规定，在一个国家或地区的总人口中，如果 60 岁及以上人口所占的比例超过 10%，或 65 岁及以上人口所占的比例超过 7%，就属于老龄化人口结构。如一个城市人口出现老龄化人口结构则为老龄化城市。2000 年人口普查资料显示，我国的上海、北京、天津、江苏、浙江、辽宁、山东、广东等经济发达的省市均已进入老龄化。

4. 什么叫寿命？人类的最高寿限是多少？

寿命是指生物在自然界生存的时间。人的寿命也就是指人在自然界活了多少年。人的生物学极限寿命究竟有多高？也就是说人到底能活多少岁？一直都是人类梦寐以求想解决的问题。多少帝王将相、高人隐士寻求长生不老的仙方，黎民百姓也要打卦算命、求仙拜佛，各种封建迷信五花八门，无奇不有。即使到了科技高度发达的今天，也有各种以“科学”、“电脑”为幌子测算寿命、欺骗众多寻求长寿的人。人真的能长生不老吗？许多学者认为，生物的最高寿命存在着普遍的规律，从哺乳动物的研究推算，预测人类最高寿命的方法有三种：①哺乳动物的最高寿命为生长期的 5~6 倍，健康人的骨骼的成长期是 20~25 岁，因此人的生物学极限寿命是 110~120 岁；②性成熟期的 8~10 倍，人的性成熟期是 13~15 岁，因此人的最高寿命应是 110~150 岁；③根据细胞分裂的次数来推算，生物的最高寿命为细胞分裂的次数乘以平均每次分裂的周期，人的细胞一般分裂 50 次便停止下来，平均每次分裂周期为 2.4 年，因此，人类的最高寿命应为 120 岁。前两种方法为推理所得结果，第三种方法以实验为依据，故较为准确合理。不论哪种方法，长生不老是不可能的，但均超过百岁大关。这些仅仅是理论数据，由于人的寿命受

许多因素的影响,绝大多数人的寿命还达不到这个年龄,随着生命医学的发展和人民生活水平的提高,越来越多的人的寿命将会接近或达到这个最高寿限。

5. 影响人寿命的有哪些因素?

影响人寿命的有先天性因素和后天性因素两大类。

先天性因素影响人的寿命主要表现在:①长寿者多有长寿的家族史。德国专家 Framke 教授调查了百岁以上老人 500 名,有长寿家族史者占 65%。②劣性遗传造成后代各种遗传疾病,可引起机体形态和生理功能的缺陷,因而常常缩短后代的寿命。③性别不同而寿命不同,无论是发达国家还是发展中国家,女性寿命一般都高于男性。主要由于:女性能量代谢比男性低 30%~40%,高能量代谢可促使减寿。遗传性疾病因素常存留在 X 染色体上,女性有两个 X 染色体,如只有一个 X 染色体带有遗传性疾病因子,自身可不发病,只是遗传病的带病者;而男性只有一个 X 染色体,一旦这个染色体带有遗传因子即可发病。男性机体对肾上腺素类收缩血管物质的反应较女性强,因而发生心血管病的机会相应增多且重。此外,男性工种复杂、劳动强度大、损伤机会多、不良嗜好也多,所以男性患病数较女性高,这些都是导致男性寿命短的附加因素。

寿命的长短虽主要由先天因素决定,但也不能忽视后天因素的影响,包括:①社会因素:社会政治经济因素对人寿命的影响是明显的。新中国成立前部分地区调查人口平均寿命为 35 岁,解放后,由于经济生活水平的逐步提高和医疗卫生事业的不断发展,人民健康有了可靠的保障,人的平均寿命明显延长。据 1978 年统计,我国人口平均寿命增长了近一倍,达到男 66.95 岁,女 69.55 岁;上海 1980 年人均寿命为男 70.8 岁,女

4 老年自我保健问答

75.4岁;北京1989年人均寿命72.8岁;2000年宁波人均寿命达75.70岁,已接近发达国家水平。②疾病因素:随着增龄而出现的各种老年性疾病,可加速人的衰老和死亡。目前对寿命影响较大的有恶性肿瘤和心脑血管病两大类病症,这些疾病随年龄的增长而发病率递增,且成为老年人致残致死的重要原因,如能防治好这两类病,必然会大大延长老年人的寿命。③营养因素:营养不足和营养不当均可缩短生物的寿命。当今社会影响人寿命的因素主要是营养过分问题。动物实验证实,营养过度可增加心、肾、前列腺等老年疾病和肿瘤的发病,相反,注意早期热量的控制,可促使机体更有效地利用热能,减少肥胖和抑制肿瘤起源细胞,从而延缓衰老和死亡。此外,人进入老年后普遍存在骨质疏松。素食和限制蛋白摄入可延迟骨质疏松;丰富的肉食和高蛋白摄入可引起酸负荷过度促使钙由骨质向外转移,加速骨质疏松。④体力活动因素:适当的体力活动和有规律的体育锻炼是养生防老的好办法,体力活动可改善代谢过程和生理功能,增强体质,提高机体的抗病能力,并减少脂肪沉积和避免发胖,有益于健康长寿。⑤环境因素:环境卫生、地理气候、居住条件、家庭情况、医学设施等,均可影响人的寿命,如能注意各种有害的刺激,提供合理良好的环境保障,可延长老年人的寿命。

6. 什么叫衰老?

所谓衰老,是指人体的组织、器官在发育成熟以后,出现一些结构与功能上的退行性变化,从而出现人体外部形态改变、生理功能减退、心理活动及适应环境的能力降低。衰老是一个渐进性的过程,不是突然发生的,它从组织细胞形成时就开始发生了,同样包括机体的生长、发育阶段。

7. 衰老是可以延缓的吗？延缓衰老应注意哪些环节？

衰老是长寿的大敌，衰老是先天遗传所决定的，是自然发展的必然规律。但如果注意后天的防治，衰老是可以延缓的。延缓衰老应注意以下环节：第一，合理调配膳食营养。营养是生命的源泉，长寿有赖于合理的膳食调配。预防衰老首先要“饮食得当”，也就是要节制饮食，防止营养过度。营养过度易造成肥胖和血脂增高，从而引发高血压、糖尿病及动脉硬化等。从人群调查中发现长寿老人多有节食习惯。第二，注意体力和脑力活动锻炼。第三，维护心理健康。第四，积极防治老年疾病。

8. 怎样合理调配饮食？

合理调配膳食应遵循以下原则：(1) 总热量不宜过多，以不超过八成饱为限。宁可少吃多餐，不易导致肥胖。(2) 控制碳水化合物类食品的摄入。进食过多的糖类不被代谢利用，将在体内转化成脂肪导致肥胖、代谢失衡、体质下降。(3) 注意营养平衡。在节制饮食的同时，要注意足够的蛋白质、维生素、各种微量元素和矿物质的摄取，以利机体维持全身器官组织的正常生理功能。要避免偏食，提倡综合性膳食，宜粗细粮搭配，多食豆类、水果及坚果类食品。(4) 积极饮茶。茶叶中含有茶色素邻醌、茶多酚等物质，有显著的抗凝血作用，并能降低血小板的粘附性，缓解动脉硬化的形成，减少发生栓塞性疾病的机会。茶叶中还含有许多维生素、微量元素和矿物质，有利于营养平衡。另外，茶叶还有利尿作用，有利于排毒养颜。(5) 少量饮酒。少量饮低度酒可对健康有益。如葡萄酒含有丰富的营养成分，包括氨基酸、维生素，并有调节血脂和降低血粘度作用；啤酒被誉为“液体面包”，并有清热解暑、健胃利尿、镇静安神作用。但饮酒要节制，尤其烈性酒对脑、心、肝、胃和动脉可造成损伤；过量饮酒尚可导致镁和钙的丢

失,引起神经过度兴奋和心肌细胞功能障碍,加速老年骨质疏松等。

9. 为什么说脑体结合能抗衰老?

生命在于运动,运动促进健康,运动是延缓衰老的重要因素。现代研究表明,适当的体力活动可调整人体的血脂平衡,维持血管弹性,减少动脉硬化的发病,预防血栓性疾病的发生等,运动可增加肺活量,提高机体的摄氧能力,增强抗病力;可防止肌肉萎缩,提高生活质量等。而脑力活动对老年人的健康长寿也同样重要。如读书、写字、绘画等活动,既是一种积极的生活方式,也是一种脑力活动形式。这种活动常常牵及全身,包括视觉、听觉以及其他各种感官和全身一系列神经运动反应。研究发现,勤于思考的人脑血管常处于舒展状态,脑神经细胞受到良好的保养,发生动脉硬化的少,大脑也不至于过早衰老。因此,有益的脑力劳动,犹如大脑的体育锻炼,能使大脑经常处于良好的舒缩平衡状态,从而延缓衰老的发生。

10. 保持心理健康也能延缓衰老吗?应采取哪些措施?

中医认为,怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾、喜伤心。情绪是抗衰老的第一因素。人进入老年后很自然地会产生一系列情绪心理变化。这些变化来源于两个方面:躯体的生理因素和社会心理因素。老年人由于其躯体生理机能减退和应激能力减弱,很容易引起焦急、急躁或抑郁等情绪变化。老年人遇到的社会环境因素,如家庭子女问题、人际关系问题、社会经济动荡问题等,常常促使老年人产生不良的精神心理情绪,导致老年人发病。心理健康是一种积极力量,情绪舒畅和乐观的心理可延缓衰老,促使老年人健康长寿。为使老年人能保持心理平衡和

乐观情绪,应该:(1)提供良好的医疗保障,及时解决老年人身体方面的缺陷,提高其适应生活的能力,消除焦虑、抑郁等不良情绪。(2)建立良好的社会环境。通过建立良好的家庭关系,提供合理的生活环境和娱乐场所,达到保持老年人心理的健康和稳定。同时,也要求老年人自己陶冶培养开朗乐观的性格和恬静寡欢的情操,真正做到老有所养、老有所为、老有所乐,这是延缓衰老、健康长寿的必备条件。

11. 哪些药物具有延缓衰老的作用?

由于目前对衰老机制的认识还很肤浅,因此现已研究的抗衰老药物中,绝大多数缺乏令人信服的证据。下面简单介绍几种抗衰老的药物。

(1) 维生素 E: 动物~~一~~某些细胞中脂褐素随增龄而增多,而脂褐素是体内产生的、与机体衰老有密切关系的一种过氧化产物。维生素 E 对氧很敏感,易被氧化,通过自己的氧化以阻止脂褐素在体内的形成。此外,维生素 E 还能保护细胞内的过氧化氢酶和过氧化物酶,从而消除与衰老有关的氧自由基等物质,并有稳定细胞膜作用。但是,实验证明,维生素 E 只能轻度延长动物的平均寿命(3% ~ 7%),不能延长其最高寿命,故维生素 E 的抗衰老作用证据不足。

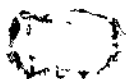
(2) 硒: 其抗氧化作用为维生素 E 的 50 ~ 500 倍,起着保护细胞膜免受氧自由基损害的作用。硒缺乏的动物易患心肌疾病。但实验证明,硒喂养的动物的平均寿命与对照组无明显差异,因此硒有无延缓衰老作用,还需进一步的研究。

(3) 氯酯醒: 有清除细胞内脂褐素作用,能延长鼠类平均寿命(27%)和最高寿命(39%),因而认为具有抗衰老作用。该药还用于老年性痴呆、脑外伤、酒精中毒等治疗。

(4) 司立吉林:是一种治疗震颤麻痹的药物,具有保护神经细胞的作用。它能明显延长大鼠的平均寿命(34.6%)和最高寿命(37.8%),并能恢复老龄大鼠的性功能,提示该药具有抗衰老作用。

(5) 中药:可能有抗衰老作用的中药有:首乌、黄芪、枸杞、蛤蚧、人参、刺五加、蚕蛾、桑葚、刺梨、红景天、绞股蓝、花粉、冬虫夏草、黄精、山楂、五味子、罗布麻、珍珠等,但需进一步的研究。

(罗学胜 苏国同)



二 人体各器官系统的老化表现

12. 中枢神经系统是如何衰老的？有哪些表现？

中枢神经系统包括脑和脊髓，是管理全身运动、感觉及语言的总指挥部。它支配和调节全身各系统以及各器官的功能，维持和保证着机体的完整性和协调性，使人体作为一个整体，能适应和改造外界的各种复杂的环境。

脑位于头颅里面，为高级中枢。脊髓为脑的延伸，位于椎管内，称为低级中枢。脑向外分出 12 对脑神经、脊髓向外分出 31 对脊神经，分布于全身各部，支配全身各处的运动。外界的刺激兴奋神经末梢，通过周围神经传入脊髓，再通过脊髓传入大脑皮层，从而形成感觉。

随着年龄的增加，脑细胞数量逐渐减少。老年人的神经细胞一般减少 10% ~ 17%，有些部位甚至减少 45% 以上，脑的重量也有不同程度的减轻，脑实质逐渐萎缩，脑的沟回变深，脑室腔扩大。脑血管也随着增龄而逐渐硬化，脑血流逐渐减少。因此随着增龄而逐渐出现脑功能障碍。主要表现为：记忆力减退特别是近记忆力减退更为明显，感觉、听觉、视觉的敏感性不断下降，对现实生活缺乏感情色彩，易失眠、疲劳，体力活动能力降低，动作迟缓而欠协调，语言表达能力也下降。进一步发展就会出现老年性痴呆，严重影响老年人的生活质量和寿命。但老年人逻辑理解力及综合分析能力较强，能维持较高的智力水平。

13. 心脏和血管是怎样老化的？有哪些表现？

心脏是人体血液系统动力装置。通过心脏的搏动，血液由静脉系统进入肺部，吸收外界的氧气，排除体内的二氧化碳，再将氧合的血液送入动脉系统，通过动脉到全身各处的毛细血管，供应各器官及组织的氧和营养物质。如此周而复始，循环流动，从而保证机体的正常的生命功能。血管是运输血液的管道，主要由动脉、静脉和毛细血管网组成，它们和心脏一起构成了人体的血液循环系统。随着年龄的增长，心肌细胞逐渐减少。一般来说，60岁以上的老年人心肌细胞数目每年减少5%左右。心肌收缩力减退，心率减慢，心脏的排血量减少，通常情况下，65岁的老年人排血量较25岁的青年人减少30%~40%。但是，老年人心脏的重量不一定减少，主要由于老年人的心脏纤维成分增加，心肌淀粉样变，心肌细胞体积增大；另外，老年人多患有高血压、冠心病以及其他各种心脏疾病，心脏因劳损而出现代偿性的肥厚、僵硬和扩大，而表现为心肌的顺应性减退，心脏的舒张功能也下降。心内膜增厚和硬化，瓣膜逐渐增厚、变硬和钙化，甚至造成瓣膜的狭窄和关闭不全。血管也逐渐老化和粥样硬化，导致血管管腔变小，弹性减退，出现收缩压增加，脉压差增大，主动脉迂曲延长，小动脉及毛细血管也发生相应的变化。由于老年人心脏和血管一系列退行性的改变，最终导致机体各系统的组织、器官供血不足，功能减退。

14. 老年人的呼吸系统有什么变化？

呼吸系统包括鼻、咽部、气管、支气管、细支气管、肺及胸膜。

随着增龄，老年人鼻粘膜萎缩，分泌减少，因此易患干性鼻炎。另外，气管及支气管发生钙化及骨化，管腔变小，通气功能