

老年人护理 与保健指导

王玉玲 主编
孙春梅



生命指征自我监测

特别推荐：

老年人常见病的防治

老年人自我保健与家庭护理

心理卫生保健

饮食与营养

防衰老的方法

常用保健方法

家庭用药



青岛出版社

LNRHLYBJZHD

老年人护理与保健指导

王玉玲 孙春梅 主编



青岛出版社

鲁新登字 08 号

图书在编目(CIP)数据

老年人护理与保健指导/王玉玲,孙春梅主编. — 青岛:

青岛出版社,2002

ISBN 7-5436-2730-2

I.老… II.王… III.①老年病-护理 ②老年人-保健 IV.R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 080050 号

书 名 老年人护理与保健指导

主 编 王玉玲 孙春梅

副 主 编 栾淑芳 魏瑛琪 吴秀媛 韩玉芳

主 审 宋文宣

编 委 (以姓氏笔画为序)

王美萍 刘 静 齐方梅 付秀珍 李 谦 辛素文
宗丽红 郑宜萍 赵美玲 赵爱琳 姜莉莉 侯晓群

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

邮购电话 (0532)5814750 5814611-8662

责任编辑 张化新 董恩滨

封面设计 范开玉

插 图 单 伟

印 刷 青岛胶南印刷厂

出版日期 2002 年 10 月第 1 版,2002 年 10 月第 1 次印刷

开 本 32 开(850×1168 毫米)

印 张 9.5

字 数 250 千

书 号 ISBN 7-5436-2730-2

定 价 15.00 元

(青岛版图书售出后发现缺页、散页、错装、倒装、字迹模糊等,

请寄回承印厂调换。电话:0532-8183519 邮编:266400)

前 言

人口老龄化从某个方面体现了社会的进步,说明一个国家或地区社会安定、人民生活富足、医疗保障体系健全。但人口老龄化又是一个重大的社会问题,它不仅涉及个人、家庭、单位,而且关系到社会的稳定。

为了使老年人更好地了解自身,把握自己,自觉养成良好的生活习惯和保持健康的心理状态,身患疾病后及时、恰当地医治。也使家庭成员学会如何照顾和护理老人,使老年人幸福、美满、健康地欢度晚年,共享天伦之乐,我们编写了这本《老年人护理与保健指导》。

本书主要介绍了人口老龄化的特点和健康老龄化的含义以及人体衰老与抗衰老知识,讲述了老年人的生理变化、饮食与营养、自我保健与护理方法以及生命指征的自我监测与家庭用药知识,详细讲述了32种常见老年病的病因、表现、治疗方法、预防保健与护理措施等。内容全面,科学实用,通俗易懂,可作为指导老年保健与护理的家庭参考书。

本书在编定过程中,得到了宋文宣教授的热情指导与审阅,在此深表谢意。由于水平所限,书中难免有疏漏和错误之处,诚请广大读者批评指正。

王玉玲

2002年6月

目 录

一 人口老龄化	1
(一)人口老龄化的特点	2
(二)健康老龄化的含义	3
(三)健康老年人的标准	4
二 老年人的生理变化	5
(一)皮肤	5
(二)毛发与眉毛	5
(三)感觉器官	6
(四)心血管系统	7
(五)呼吸系统	8
(六)消化系统	8
(七)泌尿系统	9
(八)生殖系统及性功能	10
(九)神经系统	11
(十)骨、关节	12
(十一)身高与体重	12
(十二)睡眠	12
(十三)内分泌及代谢	13
(十四)免疫系统	13
(十五)心理活动及行为	14
三 衰老	15
(一)人体衰老的原因	15
(二)抗衰老的对策	22



目录

四 老年人的饮食与营养	29
(一)老年人对营养的特殊要求	29
(二)膳食营养	31
(三)合理安排一日三餐	35
(四)合理饮水	36
(五)保健饮食	38
五 老年人自我保健与护理	41
(一)口腔保健与护理	41
(二)眼、耳、鼻保健与护理	46
(三)头发保健与护理	53
(四)皮肤保健与护理	56
(五)会阴部保健与护理	61
(六)足部保健与护理	63
六 老年人常用保健方法	66
(一)运动	66
(二)娱乐活动	72
(三)按摩、推拿	73
(四)人体各部按摩法	74
(五)理疗	76
七 老年人的心理保健	78
(一)老年人的心理特点	78
(二)老年人的心理需求	78
(三)老年人心理健康的自测标准	79
(四)离退休综合征	80
(五)丧偶对老年人身心的影响	81
(六)丧偶老年人再婚有益于健康	82
(七)适度的性生活能延缓衰老	83



(八)安全度过更年期	84
(九)不良心理的危害	85
(十)心理健康的方法	86
八 生命指征的自我监测	88
(一)体温	88
(二)脉搏	92
(三)呼吸	93
(四)血压	96
九 老年人家庭用药	99
(一)老年人药物代谢的特点	99
(二)用药原则	100
(三)用药注意事项	101
(四)家庭药箱	104
(五)外出或旅游应备的药物	106
(六)自购药品	107
(七)药物失效或变质的检查方法	108
十 中风的防治与护理	110
(一)危险因素	110
(二)中风的先兆	111
(三)预防保健	112
(四)护理指导	113
十一 偏瘫的康复治疗与护理	117
(一)偏瘫病人的卧位姿势	117
(二)偏瘫病人的翻身方法	118
(三)偏瘫康复护理	120
十二 震颤麻痹的防治与护理	127
(一)发病原因	127



(二)震颤麻痹的特征	127
(三)预防保健	129
(四)护理指导	129
十三 老年痴呆的防治与护理	133
(一)发病原因	133
(二)主要特征	135
(三)预防保健	136
(四)护理指导	137
十四 老年抑郁症的防治与护理	140
(一)发病原因	140
(二)主要特征	141
(三)自我诊断	142
(四)预防保健	144
(五)护理指导	145
十五 高血压病的防治与护理	147
(一)老年高血压的特点	147
(二)老年高血压的治疗	147
(三)预防保健	148
(四)护理指导	151
十六 高脂血症的防治与护理	153
(一)与高脂血症有关的因素	153
(二)老年高脂血症的治疗	154
(三)预防保健	154
(四)护理指导	155
十七 痛风的防治与护理	159
(一)发病原因	159
(二)临床表现	159



(三)治疗特点	160
(四)预防保健	161
(五)护理指导	162
十八 心绞痛的防治与护理	165
(一)心绞痛的特点	165
(二)心绞痛的治疗	166
(三)预防保健	167
(四)护理指导	168
十九 心肌梗塞的防治与护理	170
(一)老年人心肌梗塞的特点	170
(二)老年人心肌梗塞的治疗	171
(三)预防保健	172
(四)康复指导	173
二十 心功能不全的防治与护理	175
(一)老年人心力衰竭的特点	175
(二)用药指导	176
(三)预防保健	177
二十一 心律失常的防治与护理	179
(一)心律失常的原因	179
(二)老年人最常见的心律失常	179
(三)心律失常的治疗	181
(四)预防保健	182
(五)护理指导	183
二十二 病窦综合征的防治与护理	184
(一)病窦综合征的治疗	184
(二)预防保健	186
(三)护理指导	186



目录

二十三 慢性支气管炎的防治与护理	188
(一)发病原因	188
(二)主要特征	189
(三)预防保健	190
(四)护理指导	191
二十四 肺气肿的防治与护理	195
(一)发病原因	195
(二)主要特征	195
(三)预防保健	196
(四)护理指导	196
二十五 肺心病的防治与护理	200
(一)致病因素	200
(二)主要特征	200
(三)预防保健	201
(四)护理指导	202
二十六 老年肺结核病的防治与护理	204
(一)老年肺结核的传染源和传播途径	204
(二)老年肺结核病的特点	204
(三)肺结核病的并发症	205
(四)老年肺结核病的治疗特点	205
(五)肺结核病的预防	206
(六)肺结核病的护理	207
二十七 糖尿病的防治与护理	209
(一)发病原因和特点	209
(二)老年糖尿病的特点	210
(三)预防保健	210
(四)护理指导	211



二十八 肥胖症的防治与护理	214
(一)发病原因	214
(二)老年人肥胖的特点	214
(三)肥胖症的预防	215
(四)肥胖老年人的保健	216
二十九 慢性胃炎的防治与护理	219
(一)发病原因	219
(二)主要特征	220
(三)预防保健	220
(四)护理指导	222
三十 便秘的防治与护理	224
(一)便秘的原因	224
(二)预防保健	225
(三)护理指导	227
三十一 消化性溃疡的防治与护理	230
(一)发病原因	230
(二)主要特征	231
(三)预防保健	232
(四)护理指导	233
三十二 肝硬化的防治与护理	236
(一)发病原因	236
(二)主要特征	237
(三)预防保健	238
(四)护理指导	239
三十三 肝胆结石的防治与护理	242
(一)发病原因	242
(二)主要特征	243



目录

(三) 预防保健	244
(四) 护理指导	245
三十四 前列腺增生的防治与护理	248
(一) 发病原因	248
(二) 主要特征	249
(三) 预防保健	251
(四) 护理指导	253
三十五 贫血的防治与护理	256
(一) 老年人贫血的特点	256
(二) 贫血的治疗	257
(三) 预防保健	257
(四) 护理指导	258
三十六 类风湿性关节炎的防治与护理	261
(一) 发病因素	261
(二) 疾病特征	262
(三) 预防保健	262
(四) 治疗特点	262
(五) 护理指导	263
三十七 骨质疏松症的防治与护理	265
(一) 骨质疏松发生的原因	265
(二) 骨质疏松症的特征	265
(三) 骨质疏松症的治疗	266
(四) 骨质疏松症的预防	267
(五) 骨质疏松症的护理指导	270
三十八 老年骨关节病的防治与护理	272
(一) 发病因素	272
(二) 老年骨关节病的特点	273



(三)预防治疗	273
(四)护理指导	274
三十九 股骨颈骨折的防治与护理	278
(一)老年人股骨颈骨折的特点	278
(二)老年人股骨颈骨折的治疗	278
(三)护理指导	279
(四)骨折后的家庭护理	281
四十 慢性肾功能衰竭的防治与护理	283
(一)临床表现	283
(二)老年慢性肾功能衰竭的治疗	284
(三)预防保健	284
(四)一般护理指导	285
(五)特殊护理指导	286
四十一 老年性白内障的防治与护理	288
(一)老年皮质性白内障	288
(二)老年性白内障的治疗	289
(三)老年性白内障手术前的护理指导	289
(四)老年性白内障手术后的护理指导	290
(五)老年性白内障的预防	290

一 人口老龄化

人口老龄化也称人口老化,即人口平均年龄增长的过程,也反映了老年人在社会群体中的比例增大。世界卫生组织(WHO)制定的标准是:当一个国家(或地区、城市)60岁以上的人口数占其总人口数的10%或65岁以上人口达到7%时,就认为该国家(或地区、城市)已进入老龄化社会。对老年人的年龄界限的划分,在不同的时代、不同的国家,有不同的标准。在1982年世界卫生组织召开的老齡问题世界大会上,联合国秘书长建议,60岁以上的人为老年人,这是当前比较统一的年龄界限。人口老龄化达到一定水平时,就形成老龄化社会。

由于生活条件的改善和医学的发展,人口老龄化是世界范围内必然出现的一种现象,是“人口转型”的必然结果。所谓人口转型,是指人口由早期的高出生率、高死亡率,经过一定年代的高出生率和低死亡率



的过渡,转变到低出生率、低死亡率的现象。这种转型的结果是人的平均寿命延长了。世界上许多发达国家和一些发展中国家的老齡人口的比例不断增长,全世界人口老龄化问题日益突出。

人口老龄化是当今世界普遍存在的一个重大的社会问题,它不仅给社会的经济、文化、医疗卫生等带来一系列的影响,也会给每个家庭带来诸多问题。由此产生的老年人保健、老年人卫生服



务、老年人护理及康复等问题,是全社会所共同关注的。在我国,这个问题之所以越来越受到重视,这是由我国人口老龄化的特点和由此产生的一系列社会和家庭问题所决定的。

(一)人口老龄化的特点

1. 老年人口绝对数大

我国老年人口占世界老年人口的 $\frac{1}{5}$, 占我国人口的 $\frac{1}{10}$ 。预计到 2040 年, 将达到 3.74 亿。其增长速度快于总人口的增长速度。

2. 地区间的差异大

由于我国地域辽阔, 各地区社会、经济发展不平衡, 人口老化程度也有差异。如沿海地区老年人口比例高于内地及边疆地区, 上海、北京市率先步入老龄化城市就是例证。

3. 老龄化发展速度快

近年来, 我国人口老龄化的速度高于世界各国, 我国 30 年来的人均寿命增长近一倍。以老年人口占人口总数的比例由 10% 上升至 20% 所需的时间计算, 瑞典为 85 年, 荷兰、瑞士和德国为 50 年, 日本为 32 年, 而中国只需 21 年。

4. 老年人口文化素质低

我国老年人口中, 约 75% 居住在农村, 老年人口的文化、科学素质普遍较低, 文盲、半文盲占多数, 其中老年妇女的文化水平很低, 文盲占绝大多数。特别是生活在农村的老年人, 卫生习惯差, 保健知识贫乏, 自我保健





意识更差。

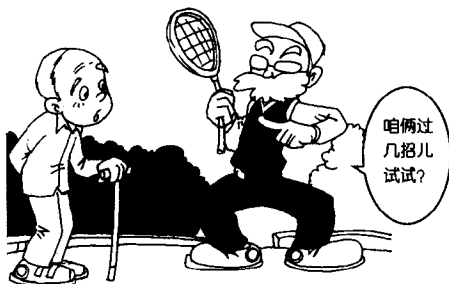
此外,我国的经济尚不发达,在政策和物质等各方面尚未做好充分准备时,已步入老龄化社会。为此,我们必须根据中国的国情,采取具有中国特色的措施,大力倡导老年人进行自我保健,提高老年人的生活质量。

(二)健康老龄化的含义

健康老龄化包括老年人的个体健康、老年群体的整体健康和人文环境健康三个主要方面。

1. 个体健康

指不但没有身体缺陷,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。所以,衡量个体健康主要以身体健康、心理健康和良好的社会交往能力这三方面为基础。



躯体健康是指既能够完成日常生活中所必须完成的一些动作,又能进行基本正常的社会活动;心理健康是指对生活中和周围所发生的各种事件所持的积极态度;良好的社会交往能力是指能主动地与亲朋好友交往,积极参加一些健康的集会和活动。

2. 整体健康

整体健康指老年人群中大多数能够健康长寿。健康长寿不仅包括寿命的延长,更重要的是老年人生活质量的提高。以健康求长寿,提高老年群体的健康水平和生活质量,使健康者的比例越来越高。



3. 人文环境健康

人文环境健康包括安定、祥和的社会环境,合理、有序的老龄化发展及建立健全的相关制度和法规,这些是实现老年个体和群体健康的保障。

(三)健康老年人的标准

中华医学会老年医学学会于 1996 年提出了关于健康老年人的 10 条标准:

(1)躯干无明显畸形,骨关节活动基本正常。

(2)无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病,神经系统检查基本正常。

(3)心脏基本正常,无高血压、冠心病(心绞痛、冠状动脉供血不足、陈旧性心肌梗塞等)及其他器质性心脏病。

(4)无慢性肺部疾病,无明显肺功能不全。

(5)无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。

(6)有一定的视听功能。

(7)无精神障碍,性格健全,情绪稳定。

(8)能恰当地对待家庭和社会人际关系。

(9)能适应环境,具有一定的社会交往能力。

(10)具有一定的学习、记忆能力。



(王玉玲)