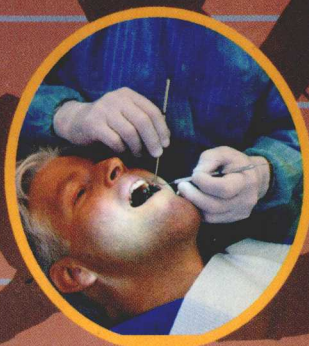


LAONIAN BAOJIAN BIDU

保健必读

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

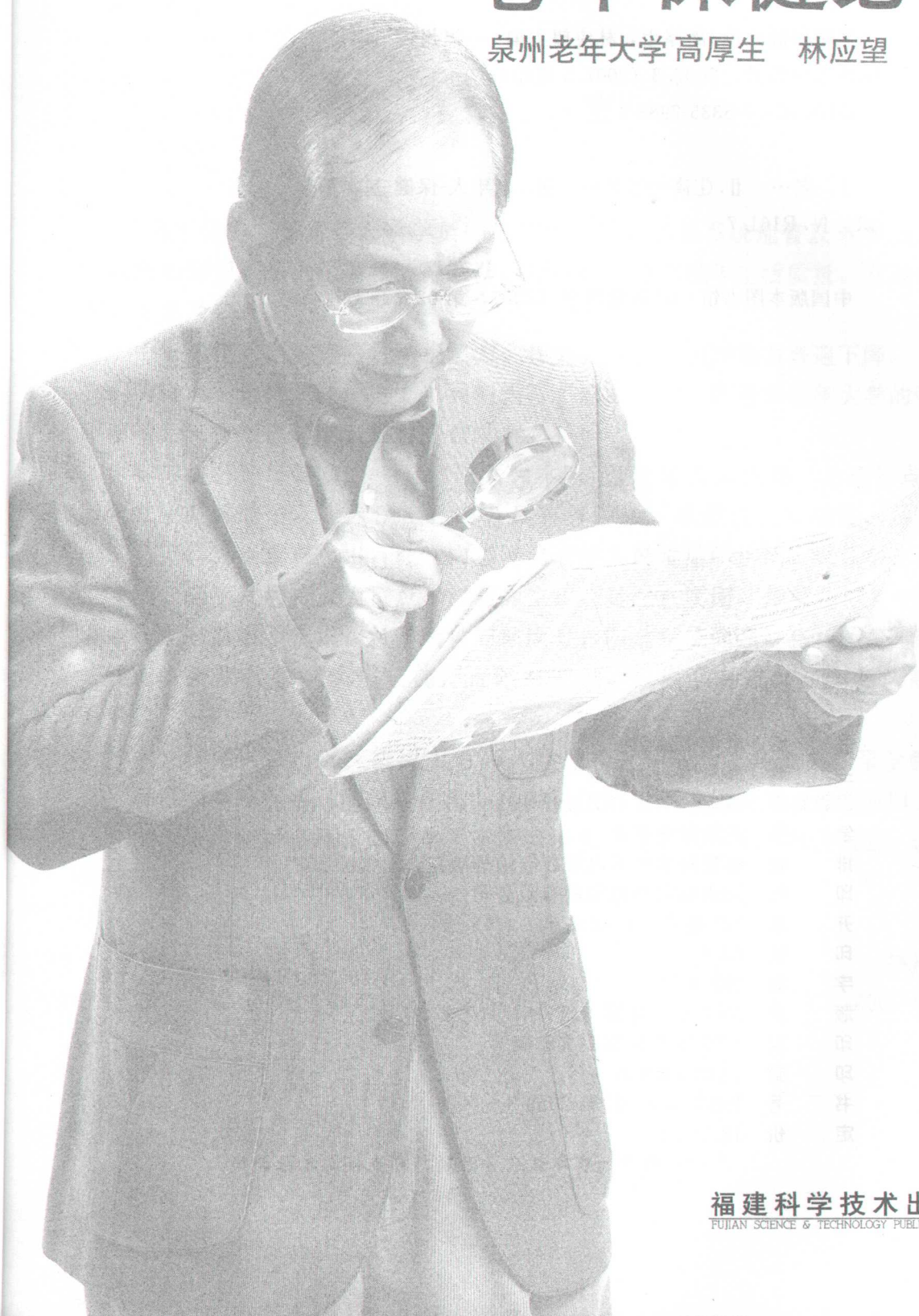
老年



LAONIAN BAOJIAN BIDU

老年保健必读

泉州老年大学 高厚生 林应望 主编



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

老年保健必读/高厚生, 林应望主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2007. 3 (2007. 5 重印)

ISBN 978-7-5335-2983-3

I. 老… II. ①高…②林… III. 老年人-保健-基本知识 IV. R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 023338 号

书 名	老年保健必读
主 编	高厚生 林应望
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社电脑排版室
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张	12.5
字 数	222 千字
版 次	2007 年 3 月第 1 版
印 次	2007 年 5 月第 2 次印刷
印 数	4 001—8 000
书 号	ISBN 978-7-5335-2983-3
定 价	18.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

老年大学教材编委会

主任：马书贵

副主任：徐谨禄 陈少雄

委员：（以姓氏笔画为序）

马晓平 许在全 张署成 沈妮娜 周文琪 欧阳田青

翁金标 郭永浩 黄 宪 黄玉英 黄徐玉

《老年保健必读》编委会

主编：高厚生 林应望

副主编：翁志远 许在全 刘克力

委员：林瑞营 王文赤 顾天生 吕耀明 陈国瑞 蔡若蔚
叶向权

撰稿人：（以姓氏笔画为序）

王文赤 叶向权 刘克力 吕耀明 庄荣灿 庄铭忠 汤 华

李树梁 杜克信 陈国瑞 陈淑增 林应望 林其仁 林泼水

林 玲 郑德源 顾天生 蔡若蔚 潘玲辉

前 言

“老年保健”是老年大学学员的必修课，其目的是系统地普及老年人常见疾病的防治知识，达到早发现、早预防、早治疗，提高晚年生活质量，有益健康长寿，并惠及亲友。

由于老年人生理的变化，记忆力、视力、听力、书写能力普遍下降。为了让他们听得懂、记得住、用得上，我们编写了这本教材，既可供老年大学的学员上课使用，又方便他们课余复习、自学。

本教材有如下特点：一是“以人为本”，以老年人的生理、心理特点为纲，力求文字简练通俗、深入浅出，内容具有科学性、系统性、实用性，易读、易懂、易记；二是重点突出，教学内容突出老年人最常见的疾病，以致病因素、早期症状、老年发病特点为重点，以防为主；三是注重实用，传授老年人实用的知识，如家庭急救小常识、科学膳食与健康等；四是系统性强，将相关人体解剖生理特点安排于各系统疾病之前，且附有图例，以增强基础知识与临床病例的联系。

本教材可供县（区）级以上老年大学使用。一般为二年制。如果学制为一年，可根据本地需要从教材中遴选。同时可供广大离退休老同志自学使用。

由于编者经验不足，知识水平有限，不足之处在所难免，敬请同道、读者批评指正。

林应望

2007年2月

目 录

第一章 老年保健概述	(1)
一、长寿与衰老	(1)
二、老年人的科学膳食	(4)
三、提高人体免疫力	(18)
四、老年人的用药特点	(24)
第二章 循环系统疾病	(29)
一、循环系统的解剖生理	(29)
二、高血压	(36)
三、冠心病	(42)
四、心律失常	(46)
五、心力衰竭	(49)
第三章 神经系统疾病	(53)
一、神经系统的解剖生理	(53)
二、脑血管疾病	(56)
三、帕金森病	(63)
四、老年痴呆症	(66)
第四章 呼吸系统疾病	(69)
一、呼吸系统的解剖生理	(69)
二、上呼吸道感染	(71)
三、肺炎	(73)
四、慢性支气管炎	(75)
五、慢性阻塞性肺病	(79)

第五章 消化系统疾病	(83)
一、消化系统的解剖生理	(83)
二、胃炎	(88)
三、消化性溃疡	(90)
四、胆石症	(94)
五、便秘	(96)
六、慢性腹泻	(98)
第六章 代谢性疾病	(100)
一、高脂血症	(100)
二、糖尿病	(104)
三、痛风	(111)
四、肥胖症	(114)
第七章 泌尿生殖系统疾病	(121)
一、泌尿生殖系统的解剖生理	(121)
二、前列腺增生	(125)
三、泌尿系结石	(128)
四、泌尿系感染	(130)
五、妇科疾病	(132)
第八章 运动系统疾病	(137)
一、骨质疏松症	(137)
二、老年性骨关节病	(139)
三、肩关节周围炎	(141)
第九章 老年人心理精神疾病	(144)
一、老年人的心理健康	(144)
二、睡眠障碍	(146)
三、抑郁症	(148)

第十章 眼、耳、鼻、喉疾病	(151)
一、眼球和耳的解剖生理.....	(151)
二、老花眼.....	(153)
三、白内障.....	(155)
四、青光眼.....	(156)
五、老年性黄斑变性.....	(159)
六、老年性聋.....	(160)
七、耳鸣.....	(162)
八、鼻出血.....	(163)
九、声音嘶哑.....	(164)
十、误吞异物.....	(165)
十一、睡眠呼吸暂停综合征.....	(165)
第十一章 口腔疾病	(168)
一、老年人口腔的特点.....	(168)
二、口腔卫生与保健.....	(168)
三、牙病与牙周炎.....	(169)
四、口腔白斑与口腔癌.....	(170)
第十二章 皮肤老化与常见皮肤病	(172)
一、皮肤的组织结构和生理功能.....	(172)
二、皮肤的老化.....	(173)
三、皮肤早衰的预防.....	(174)
四、老年人常见皮肤疾病.....	(175)
第十三章 恶性肿瘤	(178)
一、什么是肿瘤.....	(178)
二、癌症的易发因素.....	(179)
三、癌症的早期发现.....	(180)
四、老年人为什么容易患癌症.....	(180)
五、癌症的预防.....	(181)

六、癌症的治疗原则.....	(182)
七、老年人常见的几种癌症.....	(183)
附录 血压、体温、脉搏、呼吸的检测	(187)

第一章 老年保健概述

一、长寿与衰老

人类的自然寿命应比现在的实际寿命长，但因为疾病、创伤等不利因素的影响，使人类未能达到预期寿命（未享天年）而过早死亡。1949年我国人口平均寿命只有35岁，目前虽已提高到70岁以上，但距离人类应享寿命尚有差距。

根据哺乳动物自然寿命为其生长发育期的5~7倍来推论，人类自然寿命应该是120岁左右。据报道我国目前60岁以上老人有1.4亿，80岁以上的老人约有1400万，百岁老人1万多。随着人民生活水平的不断提高和医疗体制的完善，健康长寿的百岁老人将会越来越多。

（一）影响人类寿命的因素

影响人类寿命的因素有以下几个方面。

疾病因素：目前使老人寿命缩短的主要疾病为循环系统疾病、恶性肿瘤和呼吸系统疾病，这三大类疾病占老年人死亡原因的75%，如果控制了这三大类疾病，人类的平均寿命可望增加12年。

先天因素：长寿与遗传有关，一般说来长寿家系的后代多长寿。多数长寿老人为第一、二胎所生，母亲高龄生育的孩子寿命比较短，近亲结婚者也影响子孙寿命。

后天因素：包括社会经济条件、劳动条件、婚姻状况、人际关系等后天因素对健康长寿都有一定的影响。

个人因素：长寿老人大多有其健康的生活方式，概括起来是：坚持活动，情绪乐观，生活规律，合理营养，防治疾病等。

（二）衰老的原因及变化

1. 衰老的原因

从老年医学角度对衰老的原因按以下两方面进行研究：生理性衰老是指在生

理变化过程中，到成熟期以后出现的生理性退化过程，这是生物必然发生的普遍性规律。病理性衰老是指在生理变化的基础上，由于疾病或其他外来因素而加速了衰老的过程。

引起衰老的具体原因与遗传、免疫和内分泌有重要关系。

遗传与衰老：人的寿命与遗传有关，长寿和衰老都受遗传基因控制。人的个体形成、成长到成熟而进入衰老，直到生命的停止，整个过程都被遗传“生物钟”所控制着。

免疫与衰老：免疫就是人体对外来物的侵入所产生的抵抗力，如得过麻疹可发生免疫，接种卡介苗可预防肺结核，产生这种免疫力主要依靠淋巴细胞（T细胞和B细胞）。老人的T细胞数量减少，B细胞活性降低，因此免疫功能衰退，容易受感染，患病后恢复慢；T细胞识别功能减退，把自身细胞也加以破坏，这就叫做“自身免疫”，故老人易患类风湿、红斑狼疮等自身免疫性疾病。有人认为衰老时的退行性变化，都是自身免疫带来的后果。

内分泌与衰老：人体有许多内分泌腺组成内分泌系统，能分泌各种激素，影响和操纵着生命活动过程，并调节各种生理活动，影响到衰老的发生过程。

2. 衰老的变化

生物个体衰老的基本表现是全身性、进行性、减退（退化）性、内在性的过程，到一定程度便从外形上表现出来。当人体各器官发育成熟后，随着年龄的增长即开始持续逐渐缓慢地发生衰退。

组织成分、水分减少和脂肪增加。一个75岁的老人与25岁的青年比较，组织成分自占人体17%下降到12%，细胞内水分自占42%下降到33%，而脂肪则由占人体15%增加到30%。

衰老的各器官由于细胞萎缩导致重量减轻。老年人性腺、脾、肾的重量下降较明显，甲状腺、肾上腺和脑的重量下降比较少。

衰老器官的功能改变表现为储备减少、适应力降低、抵抗力减退。但各器官功能改变的情况各不相同。此外因器官组织萎缩，减少对营养的需求，从而各器官的血液灌流量减少，供血不足又使组织进一步萎缩而加重了功能的衰退。老年人各器官功能减退是随年龄增长而呈直线下降。

（三）怎样抗衰老

衰老容易患病，疾病催人衰老。无病的衰老是生理性衰退的缓慢过程，只有因病才加速了衰老过程。所谓“无疾而终”目前尚属罕见，绝大多数老人都是因

病而去世。因此，早期发现老年性疾病，及时防治，对推迟衰老、延长寿命有重要意义。

老年人常见疾病大体上可分为三大类：①由于机体器官组织退行性变化而导致疾病，例如心血管和脑血管疾病。②年轻时患的慢性病到老年时加重，如支气管炎、胆囊炎、消化性溃疡等。③免疫力降低所导致疾病，如感染和癌症等。

人类死亡原因基本上是疾病，不同时期的疾病谱受社会发展的影响，当前疾病谱已由急性传染病型转到慢性病型。在发达国家脑血管疾病占第一位，恶性肿瘤占第二位，心血管疾病占第三位，呼吸系统疾病占第四位，前三位是影响老人长寿的主要疾病。我国目前以恶性肿瘤、心脏病和脑血管疾病为老年人的主要死亡原因，所以防治上述疾病，是延长寿命的主要环节。

生老病死是生物学的规律，抗衰老并非长生不老，而是将人类平均寿命（我国目前是 72 岁左右）提高到最高寿限，可以说抗衰老就是推迟衰老过程，达到延年益寿。

由于引起衰老的原因是多方面的，所以抗衰老也应该采用综合性措施。

陶冶情操，增强心理健康。克服急躁和忧虑，安排好离退休后的精神文化生活，从心理上适应离退休的转变。

积极参与社会活动。离退休只是离开工作岗位，绝不能脱离社会、蛰伏自家斗室之中。要积极参与自己感兴趣的各種社会活动，通过电视和报纸关心政治时事，了解社会信息，坚持学习，多思考、少忧郁，可以延缓脑的衰老。

参加体育锻炼。积极参加力所能及的体育活动以增强体质，延缓衰老。

讲究科学膳食。随着生活水平的提高，应防止膳食不平衡和某些营养过剩，要控制糖、脂肪、蛋白的摄取量，提倡多吃豆类、蔬菜、水果和海产品等。

适当服用抗衰老的药物，但必须在医生的指导下进行。祖国医药有许多抗衰老的药物，现代医学也在努力探寻新的药物。

总之，抗衰老延长寿命已不是科学幻想而是现实。但有效地控制衰老过程并非单一药物所能达到，应尽可能采取综合措施和一切有利因素，如服用抗衰老药物、规律的生活、合理的饮食、经常的劳动和体育锻炼、愉快的心情、恶习的戒除、良好的生活环境等。只有这样才能收到更大的效果。

随着科学的进步、医疗卫生条件的改善、疾病的消除，将有更多的人生活到接近人类的自然寿命。

二、老年人的科学膳食

(一) 营养与营养素

营养素是指食物中含有能维持生命，促进机体生长发育和健康的化学物质。

营养是人体摄取、消化、吸收和利用食物中的营养素，来维持生命的整个过程。

人体需要的营养成分约有 50 余种，主要包括六大类，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水等，有人把纤维素也列入其中。

合理的营养会增进老年人的健康，有可能延缓衰老的进程和延长寿命。反之，则对老年健康不利。

(二) 营养素的作用

营养素对人体有许多用处，如：

1. 构成身体组织，维持细胞新陈代谢和各种生理功能活动

表 1-1 不同年龄男子身体组成状况 (%)

营养素	婴儿	成人 (25 岁)	老人 (70 岁)
水分	76	61	53
脂肪	9.2	14	30
蛋白质	12	19	12
无机盐	2.8	6	5

2. 提供人体所需能量

能量是由人体摄入的食物（碳水化合物、脂肪和蛋白质等三大营养素）经人体内生物氧化过程而产生的化学能转变而来的，也称热量。这些能量供给人体的基础代谢和各种活动的需要，人体若无能量的供给，生命就停止。热量单位是焦耳 (J)。

食物中三大营养素是热量的主要来源。每克碳水化合物产热量（热能）为 0.0167 兆焦，每克脂肪产热量（热能）0.0376 兆焦，每克蛋白质产热量（热能）0.0167 兆焦。

人体正常生命活动，必须有能量来维持。决定能量需要的主要因素是基础

代谢。

何谓基础代谢？人体处于安静清醒状态，维持正常心跳、呼吸、体温及胃肠蠕动等所需要消耗的热量即为基础代谢。单位时间内的基础代谢称为基础代谢率。其简易检验方法：禁食 12 小时，次日清晨（睡眠 8 小时后）空腹静卧测脉率、血压。

$$\text{基础代谢率 (BMR)} = (\text{脉率} + \text{脉压} - 111) \times 100\%$$

根据我国人民的膳食习惯，三大营养素可分配为：碳水化合物占总热量的 60%~70%，脂肪占 15%~20%，蛋白质占 10%~15%。一般碳水化合物供给量为 5~8 克/千克体重；脂肪为 0.8~1.0 克/千克体重，蛋白质为 0.8~1.2 克/千克体重。

老年人的热量供给应随年龄增长而适当减少：50~59 岁，应减少 5%~10%；60~69 岁，应减少 15%~20%；70 岁以上可减少 25%~30%。

随年龄的增长、机体的老化，各系统生理功能减退，对食物的消化、吸收的能力降低，又因基础代谢率降低，活动减少，所需求的能量也相应减少。如果老年人饮食没有相应减少，就会产生肥胖，易诱发心脑血管疾病。若营养过少，就会引起消瘦，机体抵抗力下降，导致其他疾病的发生。估计老年人的热量需求以及营养状况，一般以衡量体重为简易指标。可参考下列公式进行对照比较。

$$\text{男性老年人体重 (千克)} = [\text{身高 (厘米)} - 100] \times 0.9$$

$$\text{女性老年人体重 (千克)} = [\text{身高 (厘米)} - 105] \times 0.93$$

$$\text{最简单计算：体重 (千克)} = \text{身高 (厘米)} - 105$$

如果实际体重在计算体重上下浮动 5% 属正常范围；如 >10% 为超重，>20% 为肥胖，<10% 为减重，<20% 为消瘦。

体重稳定，说明营养适中；体重下降，说明营养供给不足（需排除疾病因素）；体重增加，说明营养过多甚至肥胖，会增加高血压、高脂血症、冠心病、糖尿病、脂肪肝及胆石症等病的患病率。由此可见，老年人保持合理的营养，对维护健康长寿是十分必要的。

（三）主要的营养素

1. 蛋白质

蛋白质是构成人体组织、细胞的基本物质，大约占人体重量 18%。机体生长发育，组织更新、修复等，都需要蛋白质。蛋白质构成许多具有重要生理作用的物质如酶、激素、血红蛋白、血浆白蛋白等，还可促进抗体形成，维持体内酸

碱平衡以及供给机体能量。

缺乏蛋白质可导致婴幼儿生长迟缓、智力发育不良，成年人体重减轻、肌肉萎缩、容易疲劳、抵抗力下降、创伤不易愈合、贫血，严重者引起营养性水肿。

蛋白质的基本单位是氨基酸。人体蛋白质由 20 多种氨基酸组成，其中有 9 种人体不能合成或合成速度过慢，而这 9 种氨基酸必须从外源食物供给，称为必需氨基酸；另外一些氨基酸，人体可通过其他物质合成，食物中缺少也无关紧要，这些氨基酸称为非必需氨基酸。

含有必需氨基酸的蛋白质称为完全蛋白质。生物价即是指蛋白质被吸收后在体内被利用的程度，也叫生物学价值。老年人应进食生物价高的完全蛋白质。老年人的食谱提倡多样化，不能偏食。

表 1-2 日常食物中蛋白质含量

名 称	蛋白质 (%)	生物价	是否为完全蛋白质
大米	8.5	77	+
小麦	12.4	67	+
黄豆	39.2	57	+
猪瘦肉	16.7	74	+
牛瘦肉	20.3	76	+
鸡蛋	12.3	94	+
牛奶	3.3	85	+
玉米	8.6	60	-

动物蛋白质如畜禽肉、鱼、蛋的质量很好，但其中动物脂肪胆固醇含量也高，多吃对老年人不好，而更应该选择牛奶、蛋、鱼、大豆类食品。大豆（黄豆、青豆、黑豆）及其制品的优质蛋白质含 35%~40%。

大豆皂苷具有抗氧化、降血脂、抗血栓功能，异黄酮可防骨质疏松，大豆中寡聚糖可促进肠道双歧杆菌生长。鱼类蛋白质生物价高，含不饱和脂肪酸，有降血脂作用。

一般动物性蛋白质质优、营养价值高，尤其蛋和奶生物价最高，植物性蛋白质营养价值较低，但大豆蛋白质中氨基酸组成较完全，故与动物性蛋白质一样均称为优质蛋白质，不过大豆要加工成豆浆或豆腐才易于消化。如把几种食物混合食用，可使不完全蛋白质中的氨基酸相互补充，更接近人体需要的比值，从而提高营养价值，这称为蛋白质互补作用。

蛋白质的摄入量，成人每日以 1.2 克/千克体重为宜。我国膳食中蛋白质来

源主要是谷类，食物中优质蛋白质的比例最好能达到 1/3 以上。

2. 脂肪

脂肪是中性脂肪和类脂的总称，后者中具有营养意义的如磷脂和胆固醇。脂肪是人体内储存能量和供给能量的重要物质，可构成人体细胞和组织，促进脂溶性维生素的吸收和利用。脂肪是产热最高的营养素。脂肪还可以改善膳食的感官性状而引起食欲、增加饱腹感。

(1) 必需脂肪酸

必需脂肪酸是指人体生命活动中所必需的不饱和脂肪酸（包括亚油酸、亚麻油酸和花生四烯酸）。

它在人体内不能合成，必须由食物供给。必需脂肪酸是细胞膜的组成成分，能促进生长发育，维持皮肤和毛细血管的正常功能，是体内合成前列腺素的前体，能促进胆固醇代谢，降低血中胆固醇，预防动脉粥样硬化。

(2) 饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸

脂肪酸在化学结构上分为饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸两类。

动物性油脂中含饱和脂肪酸较多（鱼油例外）。饱和脂肪酸能促进肠道中胆固醇的吸收，促使血脂升高。植物性油脂中则含不饱和脂肪酸较多。但椰子油含不饱和脂肪酸很少，亚油酸含量仅 1%。若体内缺乏不饱和脂肪酸就可能引起脂肪代谢紊乱，血脂升高，促进动脉硬化，发生皮炎、生殖功能减退。但不饱和脂肪酸较不稳定，易于氧化变质，在贮藏中易酸败变质，在体内亦易氧化产生脂褐质，加速细胞生理衰退，也是老年人色素斑的来源之一。有人报告进食过多不饱和脂肪酸有增加细胞恶性变的可能性。膳食中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸比例以 1:1:1 为适宜。

目前认为，亚油酸是最重要的必需脂肪酸，膳食中供给量以占总能量 1%~2% 为宜。

表 1-3 几种食物中的亚油酸含量（占食物中脂肪总量的比例）

食物	亚油酸含量	食物	亚油酸含量	食物	亚油酸含量
豆油	52.2	黄油	3.5	鸭肉	22.0
玉米胚油	47.8	猪肉（瘦）	13.6	猪心	24.4
芝麻油	43.7	猪肉（肥）	8.1	猪肝	15.0
花生油	37.6	牛肉	5.8	猪肚	16.8
菜籽油	14.2	羊肉	9.2	猪肾	14.9
猪油	6.3	鸡肉	24.4	鲤鱼	16.4

饱和脂肪酸一般会提高低密度脂蛋白的含量。其主要的食物来源是禽畜肉类、奶制品、黄油以及椰子油。

单不饱和脂肪酸能降低低密度脂蛋白的含量，也能增加高密度脂蛋白胆固醇的含量。单不饱和脂肪酸主要包含软油酸、油酸，橄榄油和菜籽油、人造黄油和干果仁（榛子、杏仁、开心果、核桃仁和腰果仁）中含量丰富。

多不饱和脂肪酸能帮助降低血液中的低密度脂蛋白的含量。这类脂肪酸还含有必需脂肪酸，它主要包含在植物油内，比如葵花籽油、玉米油、大豆油、芝麻油和大多数果仁油中，以及用这些油制成的人造黄油，干果仁（核桃、栗子、松子）、芝麻和瓜子中。食用这些含有不饱和脂肪酸的食物，能降低不良胆固醇的含量。

有一些复合脂肪酸（反式脂肪酸）是天然存在于食物中的，另一些脂肪酸是在液态植物油制成固态油脂的过程中形成的，这种化学过程称为氢化处理。在加工过程中加入这种固态油脂的食品，比如曲奇饼、饼干、零食、油炸食品、某些花生酱和大部分人造黄油，是复合脂肪酸的主要来源。即使复合脂肪酸是不饱和脂肪酸，但它们会像饱和脂肪酸一样，提高人体不良胆固醇的含量。所以应该尽量不吃这类食品。

（3）胆固醇

胆固醇是生物膜的重要成分，又是合成胆汁酸、类固醇激素（肾上腺皮质激素、雌激素及雄激素）及维生素 D 等重要生理活性物质的原料。其代谢障碍可引起胆固醇增高，是形成动脉粥样硬化的一种危险因素，可引起脑血管、冠状动脉和周围血管病变。

日本有一位营养学家根据食物对人体血脂消长的实际效应提出一元化指标，称为胆固醇指数。

常见食物胆固醇含量及胆固醇指数请看表 1-4。

从表 1-4 可看出胆固醇指数呈负值的食物，表示不饱和脂肪酸与胆固醇、饱和脂肪酸相比呈显著优势，而呈正值的则相反。如豆制品营养价值高，其指数呈负值；而含胆固醇较高的猪心、猪肚，其指数为 44.17 和 56.14，与猪瘦肉相近；兔肉比牛瘦肉的胆固醇指数更低，说明兔肉既味美又营养，可以多进食。

胆固醇主要存在于动物性食物中，肥肉较瘦肉含量高，内脏更高。每个鸡蛋的胆固醇含量约 200 毫克。一般每日由膳食中摄入 300~500 毫克胆固醇为宜。