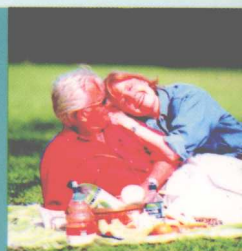


老年人常见病

家庭指南



主 编：蒋泽先 王共先

编 者：马云青 吴冬科 尹 林

[选择本书，选择健康。让我们为老年人的健康献一份关爱]

平均每位老年人身上可能患有6种疾病，您知道的疾病信号有哪些？

治疗老年病，早期发现，提前预防，及时入院治疗是关键。

摆脱老年人常见病症，提高防病技能，争做百岁老人。

世界图书出版公司

老年人常见病家庭指南

主编 蒋泽先 王共先

编者 马云青 吴冬科

尹 林



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

老年人常见病家庭指南/蒋泽先,王共先主编.—西安:世界图书出版西安公司,2007.5

ISBN 978-7-5062-8509-4

I.老... II.①蒋...②王... III.老年病:常见病—防治—指南 IV.R592-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 001333 号

老年人常见病家庭指南

主 编 蒋泽先 王共先
丛书策划 齐 琼
责任编辑 赵亚强
美术设计 吉人设计

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安东江印务有限公司
开 本 880×1230 1/32
印 张 8.75
字 数 210 千字

版 次 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5062-8509-4
定 价 20.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆



主编寄语

一位朋友的父亲本到了退休的年龄又被单位返聘，继续留用，老人年轻时是业余长跑运动员，中年后仍然坚持锻炼。他自恃长年运动体格不错，从不去体检，到了第四年夏天，他突然感到胸闷、腹胀，老人以为中暑了，吃人丹、喝藿香正气水都不见效，方到医院就诊，经诊断结果是肺癌，且已进入晚期。老人抽了一辈子烟，尽管他坚持跑步，想消除吸烟的影响，但还是失败了。其实，肺癌若能早期发现，早期手术治疗，5年生存率是很高的，10年以上生存率也不少见。老人忽视了体检，忽视了疾病早期的信号——咳嗽。

随着生活水平的提高和对疾病的逐步认识，中国人的平均寿命在逐年增长。健康与长寿是每个人追求的目标，正因为如此，有关保健长寿知识的书籍占了医学卫生书籍的半边天。然而，世界上没有无病的长寿之人，每个人的一生中随时都可能生病，特别是老年人，衰老可引起生理改变，更容易患病。诚如本书开篇所言，平均每位老人身上可能患有6种疾病。

通过自我观察，早期发现疾病，及时入院诊治，配合医生完成治疗，是防止疾病进一步发展的关键。养生养神，食疗药疗固然重要，通过“看、听、嗅、摸”发现自己身体的异常更不容忽视。生病了自己会感到身体不舒服，如咳嗽、头痛、胸闷，这些感觉叫自觉症状。去医院检查，医生发现心跳快了，体温高了，扁桃体肿大了，这叫“体征”。每种

主

编

寄

语

病都有一些特有的症状和体征。如果老人或家属都能警惕，许多疾病就会发现于早期，治疗就会收到较好的效果。

我的学生马云青毕业后一直从事老年医学的临床、科研和教学工作，三年的硕士苦读，十余年的临床经验，完成这类书是没有问题的，关键是如何把枯燥深奥的老年医学理论通俗化、简单化，让每个读者都能看懂。她和吴冬科副教授、尹林教授就是本着此目的这样做的。尽管书中已写了很多，我还是要强调几点：一是老年人要做到定期体检，这样能早期发现疾病；二是病急不要乱投医，首诊要看专家，以免漏诊误诊；三是不要自行乱购药，乱用药，要在医生指导下用药，老年人用药的个体化十分重要，做到剂量最小，疗效最好，安全又可靠；四是不要盲目相信医药广告；五是家中要常备一些必备药和急救药，如冠心病常备速效救心丸等。

我们单位的“老人之家”门口有一副对联：“增强保健意识，提高养生技能”。我稍改动几字：“学习识病常识，提高防病技能”，横幅：“争做百岁健康老人”。我想，这就是策划和撰写本书的宗旨。为老年人的健康长寿助一臂之力是他们晚年的希望，也是我们的希望。

选择本书，选择健康。让我们为老年人的健康系一份关爱与理解。

蒋泽先于南昌大学一附院

“慕容一亚”斋

2006年8月18日

开
篇

- 一、有一门学科叫老年医学 / 2
- 二、老年病的特点 / 4
- 三、老年病是可以预防的 / 6
 - 1. 老年人运动要有处方 / 7
 - 2. 老年人健康, 饮食为先 / 8
 - 3. 老年人心情舒畅就好 / 11

呼
吸
系
统
疾
病
篇

- 一、老年人肺炎 / 18
 - 1. 老年人肺炎可怕的原因 / 18
 - 2. 如何早期发现肺炎 / 19
 - 3. 肺炎的治疗要点 / 22
 - 4. 家属如何配合治疗 / 24
 - 5. 肺炎预防要点 / 24
- 二、老年人要警惕肺癌 / 25
 - 1. 肺癌发病率日趋增高的元凶 / 25
 - 2. 早期发现肺癌的常识 / 26
 - 3. 肺癌的治疗要点 / 28
 - 4. 肺癌的预防 / 30



- 三、慢性阻塞性肺疾病 / 30
 - 1. 是什么在慢慢侵蚀着老年人的肺 / 33
 - 2. 慢性阻塞性肺疾病的早期信号有哪些 / 33
 - 3. 慢性阻塞性肺疾病的治疗要点 / 36
- 四、慢性肺源性心脏病 / 39
 - 1. 慢性肺源性心脏病也是常见病 / 39
 - 2. 慢性肺源性心脏病积久突发的原因 / 40
 - 3. 如何早期发现慢性肺源性心脏病 / 40
 - 4. 在医院要做的检查有哪些 / 41
 - 5. 慢性肺源性心脏病的治疗要点 / 42

目录

心血管系统疾病篇

一、高处不胜寒

——终生服药的高血压病 / 46

1. 高血压的真正病因 / 47
2. 如何判断老年人患有高血压 / 49
3. 老年人高血压的特点 / 50
4. 血压水平的定义和分类 (WHO-ISH) / 52
5. 高血压的临床类型与相关检查 / 52
6. 高血压的治疗要点 / 53
7. 高血压的预防 / 56

二、生死一瞬间

——冠心病患者的自我保健 / 58

1. 认识冠心病及其病因 / 59
2. 冠心病早期有哪些症状 / 62
3. 冠心病是如何分型的 / 64
- 三、临床上最常见的冠心病之一

——心绞痛 / 64

1. 心绞痛发作的特点 / 65
2. 老年人心绞痛发作的非典型特点 / 66
3. 心绞痛的诊断要点 / 66
4. 心绞痛的治疗要点 / 67
5. 老年人怎样预防心绞痛 / 68

四、临床上最常见的冠心病之一

——心肌梗死 / 68

1. 警惕心肌梗死的危险信号 / 69
2. 老年人患心肌梗死的主要表现 / 70
3. 心肌梗死的诊断要点 / 71
4. 心肌梗死的治疗要点 / 73
5. 心肌梗死重在预防 / 73



五、失去了节拍的心脏搏动

——心律失常 / 74

1. 心律失常的发病原因 / 75
2. 如何早期发现心律失常 / 75
3. 如何诊断老年人患有心律失常 / 76
4. 常见的心律失常有哪些 / 76
5. 心律失常的治疗 / 77
6. 心律失常的预防 / 78

六、心血管疾病发展的终末

——心力衰竭 / 79

1. 心力衰竭的病因和诱因 / 80
2. 老年人心力衰竭的表现 / 81
3. 明确诊断心力衰竭的方法 / 82
4. 慢性心力衰竭的治疗 / 83
5. 急性心力衰竭的治疗 / 84
6. 怎样预防心力衰竭 / 84

一、呵护您的胃

——养胃记住“红黄绿白黑” / 88

1. 老年人患慢性胃炎的原因 / 89
2. 如何早期发现胃病 / 90
3. 慢性胃炎的诊断 / 91
4. 慢性胃炎的治疗常规 / 91
5. 慢性胃炎的预防 / 92

二、建立规律的生活制度

——避免消化性溃疡 / 95

1. 老年人溃疡病的特点 / 96
2. 老年人溃疡病形成的原因 / 98
3. 消化性溃疡的治疗要点 / 99
4. 老年人溃疡病的预防要点 / 104

三、让肝脏快乐的秘密

——好心情加上好习惯 / 105

1. 病毒性肝炎及其传播途径 / 105
2. 认识乙肝 / 107
3. 治疗乙肝的常见误区 / 109
4. 仔细识别药物广告 / 110
5. 保护肝的四项原则 / 111

四、保肝饮食

——预防肝硬化 / 113

1. 肝硬化的分期 / 113
2. 警惕肝硬化的危险信号 / 114
3. 肝硬化的治疗要点 / 116
4. 肝硬化的预防措施 / 118



五、今天又大吃大喝了吗

——小心胆囊疾病 / 120

1. 老年人胆囊炎的特点 / 121
2. 老年人胆囊炎的治疗措施 / 122
3. 老年人胆囊炎的预防要点 / 123

六、老年人避免过量饮酒

——预防胰腺疾病 / 123

1. 急性胰腺炎 / 123
2. 慢性胰腺炎 / 125

七、老年人的难言之隐

——便秘之苦 / 126

1. 老年人便秘及其原因 / 127
2. 老年人要学会预防便秘的发生 / 128
3. 老年人便秘的治疗 / 129

八、警惕老年人的肠道疾病

——大肠癌 / 131

1. 如何早期发现大肠癌 / 131
2. 大肠癌手术及术后护理的配合 / 133

目 录

代谢性疾病篇

一、老年人的隐形杀手

——糖尿病 / 136

1. 自测是否患有糖尿病 / 137
2. 老年糖尿病的临床特点 / 137
3. 老年糖尿病的诊断标准 / 140
4. 老年糖尿病的治疗要点 / 142
5. 老年糖尿病患者应注意哪些问题 / 147

二、人类健康的黑客

——高脂血症 / 148

1. 高脂血症及其引发的原因 / 149
2. 高脂血症的分类 / 150
3. 对易得高血脂的人的警示 / 152
4. 高血脂有哪些危害 / 153
5. 老年人如何调节血脂 / 155

三、让人痛不欲生的顽疾

——痛风 / 159

1. 我国痛风病人为何逐年增多 / 159
2. 什么是痛风 / 160
3. 痛风的发病特点 / 161
4. 痛风的表现 / 162
5. 痛风的治疗措施 / 164
6. 痛风的预防措施 / 167



神经和精 神性疾 病篇

一、老年性痴呆 / 170

1. 老人傻点是病吗 / 170
2. 如何发现老年人患了老年痴呆 / 172
3. 哪些人易与痴呆症结缘 / 174
4. 病因至今不明的老年痴呆 / 175
5. 详细准确的病史是确诊老年性痴呆的关键 / 176
6. 家属对老年痴呆治疗措施的配合 / 177
7. 老年痴呆的预防要点 / 178

二、脑梗死 / 180

1. 警惕脑梗死发病前的各种信号 / 181
2. 脑梗死的成因 / 182
3. 好发脑梗死的人群及其表现 / 183
4. 脑梗死的治疗 / 184

三、脑出血 / 185

1. 如何发现家中老人患有脑出血 / 185
2. 老年人心血管疾病在医院要做的检查 / 186
3. 脑出血的治疗 / 187



泌尿系统疾病篇

四、帕金森病 / 188

1. 帕金森病及其原因 / 188
2. 帕金森病的病变部位在哪里 / 190
3. 帕金森病有什么表现 / 190
4. 帕金森病的治疗 / 194
5. 帕金森病能够预防吗 / 195

五、老年抑郁症 / 196

1. 老年抑郁症及其病因 / 197
2. 如何早期发现家中老人患有抑郁症 / 198
3. 如何区分老年抑郁症和老年痴呆症 / 199
4. 老年抑郁症的治疗 / 200
5. 老年抑郁症的预防 / 201

一、滴滴答答，淋漓不尽

——恼人的前列腺增生 / 204

1. 老年人在家可以自诊是否患有前列腺增生 / 204
2. 前列腺增生有哪些症状 / 205
3. 合理治疗良性前列腺增生 / 206

二、反复困扰老年人的尿路感染 / 207

1. 老年人尿路感染的特点 / 208
2. 老年人尿路感染的发现与诊断 / 209
3. 老年人尿路感染的治疗原则 / 211
4. 老年人尿路感染的预防 / 213

三、容易忽视的老年人缺血性肾病 / 214

1. 慢性缺血性肾病的定义 / 214
2. 缺血在慢性肾病发生与发展中的重要作用 / 215
3. 慢性缺血性肾病的病因、发生率和危险因素 / 215
4. 慢性缺血性肾病的治疗与预后 / 216

四、预防为主，防治结合

——慢性肾衰 / 217

1. 慢性肾衰的病因 / 217
2. 老年人要警惕肾衰先兆 / 218
3. 慢性肾衰的表现 / 219
4. 慢性肾衰的治疗要点 / 222
5. 慢性肾衰的预防 / 224

目 录

骨和关节病篇

一、警惕老年骨质疏松症 / 228

1. 越老骨质会越疏松吗 / 228
2. 老年人骨质疏松的原因 / 229
3. 测测自己有没有骨质疏松症 / 229
4. 骨质疏松症的表现 / 230
5. 骨质疏松症的诊断 / 231
6. 老年骨质疏松症的治疗 / 232
7. 骨质疏松症早期预防是关键 / 234

二、老年人的专利病

——退行性骨关节病 / 235

1. 退行性骨关节病是老年人的专利病 / 235
2. 退行性骨关节病的表现 / 236
3. 退行性骨关节病的治疗要点 / 237
4. 退行性骨关节病的预防措施 / 237

三、头晕源于颈吗

——话说颈椎病 / 238

1. 如何发现自己是否患有颈椎病 / 238
2. 为什么会得颈椎病 / 239
3. 颈椎病对老年人的伤害有哪些 / 240
4. 对颈椎病的认识误区 / 241
5. 如何预防颈椎病 / 243

附录：颈椎病患者选择床铺、枕头与睡姿的知识 / 244

皮肤病篇

一、认识老年性皮肤瘙痒症 / 248

1. 老年性皮肤瘙痒切莫掉以轻心 / 248
2. 患了老年性皮肤瘙痒症怎么办 / 250
3. 老年性皮肤瘙痒症的预防措施 / 250

二、认识老年人带状疱疹 / 251

1. 老年人带状疱疹的原因与特点 / 252
2. 老年人带状疱疹的表现 / 253
3. 老年人带状疱疹的治疗 / 254

五官疾病篇

一、扫除白内障，老眼不昏花

——谈老年性白内障 / 258

1. 认识老年性白内障的先兆 / 258
2. 如何治疗白内障 / 259
3. 远离白内障，关键在预防 / 261

二、老年人耳聋可以推迟

——话说老年性耳聋 / 263

1. 老年人为何多发耳聋 / 263
2. 如何早期发现老年性耳聋 / 264
3. 积极防治，老年人耳聋可以推迟 / 265

参考文献 / 269

后 记 / 270

开 篇

人的生老病死，就像花开花落一样，能够无病无痛无疾而终，那便是件幸事。可往往是老来得病，经受精神上的折磨和肉体上的痛苦，最后人财两空，撒手人间。

随着老年人口的增加，人均寿命的延长，越来越多的老年人哪里不舒服就治哪里，往往头痛医头、脚痛医脚，结果一叶障目，不见森林，造成误诊漏诊。老年病自有老年病的特点，一般都是多病缠身、纵横交错，于是就有了老年病这门学科。老年人应了解老年病常识，这样有助于老年人对疾病早发现、早治疗。

一、有一门学科叫老年医学

生老病死是大自然的规律，每个人都要走向老年，我国于 2000 年已步入老龄化社会。老龄化是指 60 岁以上的老年人占总人口的比例超过 10% 或 65 岁以上的老年人占总人口的比例超过 7%。目前我国老年人口已达到 1.3 亿，预计 2025 年将达到 2.8 亿，占总人口的 19.34%，也就是说每 5 个人中就有 1 个老年人。面对如此庞大的老年人群，老年人的健康与长寿就成为医学界谈论的热门话题。随着对老年性疾病关注的加大和对老年性疾病研究的深入，于是诞生了一门专门研究人类老化及老年病防治的科学，这就是老年医学。

中国有句老话叫“无病便是福”，而老了无病更是福。随着生活水平的提高，老年人对健康的期望值也越来越高，老年人不仅要长寿，还希望健康愉快地生活，享受高质量的生活，这就需要有健康的身体和良好的心理状态。反之，即便长寿了，足不能出户，脑不能思维，那还有什么意义？

生命是有极限的，人到底能活多久？关于寿命论有以下三种观点：

观点一：哺乳动物的自然寿命为生长发育期的 5~7 倍，人类完成生长发育需要 20~22 年，由此推算，人的自然寿命为 100~150 岁。

观点二：寿命为性成熟的 8~10 倍，人类性成熟在 14~15 岁，自然寿命就应该在 110~150 岁之间。

观点三：由每次细胞分裂周期 2.4 年乘以细胞分裂次数来推算，人类细胞平均分裂 50 次，自然寿命为 120 岁。

可见，自然赐予人类的预期寿命是 120~150 岁。在“山中虽



有千年树，世上难逢百岁人”的古代，40岁死掉就说是“寿终正寝”，50岁左右便自称老臣，要“谢归田里”。古诗中咏道：

“人生七十古来稀”，而今长寿老人比比皆是。世界卫生组织(WTO)最近对老年人的划分提出新标准：60~74岁为年轻型老人，75~90岁为中年型老人，90岁以上为长寿老人。60岁的朋友尚处于人生的青壮年期，每一个刚步入60岁的老年人都可以也应该以年轻人的心态自信地面对生活。

然而，事情往往不尽如人意，人到老年，就像一架不辞辛苦地运转了几十年的机器，各个部件都或多或少地有些磨损。老年人不仅要面对衰老的挑战，还要面对疾病的困扰。是什么阻挡了人类完成生命期限的任务？是遗传、环境、社会因素和生活方式引起的疾病。环境污染导致肺癌以每年66%的速度上升；行为方式疾病正悄然袭击着人类，高血压病、糖尿病、肿瘤等与行为方式有关的疾病正以惊人的速度增长。著名影视明星傅彪英年早逝，赵丽蓉过早地离开了喜爱她的观众，歌坛佳人梅艳芳其实患的是可治之症，还有很多可亲可敬的人都被疾病无情地夺走了生命，他们带着对生活的眷恋匆匆离开了人世。

每个人都要走向衰老，其实衰老并不等于有病，并不就是老年疾病，衰老和老年疾病有着本质的区别。老年疾病是由于随着年龄增长，机体内脏器官发生的病理性变化，而衰老是指随着年龄增长，机体内脏器官出现的正常生理变化，如消化吸收功能差，反应慢，健忘等，这些都不是疾病。当然也有难以界定的，比如老年痴呆(又称阿尔茨海默病)早期仅表现为轻度认知功能障碍，即记忆力的下降，可能自己会认为人老了记性差了是很正常的，而不去深究它，其实可能在不知不觉中已患上了老年痴呆。人老了，机体各种生理机能处于衰退阶段，再加上心理因素的影响，机体免疫力低下，得病是不可避免的，健康长寿要靠谁？要靠自己。健康的生活方式和良好的心理状态是健康长寿的前提，善待生命，自我保健，预防在先，面对疾病，主动适应，及时就



医, 积极治疗, 这就是一个步入老年的人对待健康与生命应有的境界。

二、老年病的特点

老年病是指 60 岁以上老年人所患的疾病, 不是老年人特有的。

➤ (1) 一人多病

老年人往往同时存在多种疾病。据统计, 每位老年人平均患有 6 种疾病, 随着年龄增长, 所患疾病有增加到 10 余种的可能。多病共存往往会使疾病加重, 使病情复杂。

多病共存可以表现为两种情况: 一是多系统疾病同时存在, 如一位老人可能同时患有高血压病、糖尿病、胆结石、前列腺增生等疾病; 二是一个器官的多种病变, 如心脏可能同时并存冠心病、肺心病、风心病、心律失常、瓣膜及传导系统的退行性变等疾病。

➤ (2) 临床表现不典型

衰老导致各器官的反应性和敏感性减退, 再加上一人多病现象的存在, 往往使疾病缺乏典型症状和体征, 具体表现为:

① 缺乏特异性症状而表现为非特异性症状, 如老年肺炎早期仅有食欲差, 精神差而无发热及呼吸道症状。

② 无症状(亚临床型)多见, 老年 2 型糖尿病无“三多一少”症状者占 52.8%, 而成年人仅为 15%, 老年无痛性心肌梗死占 20% ~ 80%, 而成年人仅占 7%。

③ 并存疾病相互影响使症状不典型, 如长期慢性支气管炎并发肺结核往往无特异症状, 易误诊漏诊。



➤(3) 发病急, 进展快, 并发症多

老年人脏器储备功能低下, 一旦发生应激反应, 病情迅速恶化, 在短期内可能会有预料不到的后果。如患有冠心病、糖尿病的患者, 一旦受凉感冒很容易发展为肺炎, 进而诱发心衰、心律失常, 甚至多脏器功能衰竭。老年人免疫力低下、活动量少、长期卧床、营养不良及心理承受能力差等诸多因素使老年人患病后会出现多种并发症, 如神经精神症状、感染、坠积性肺炎、栓塞、肌肉关节失用性萎缩等。

➤(4) 病程长, 疗效差, 恢复慢

老年病多为慢性病, 病程长, 一旦患病往往难以彻底治愈, 须长期服药。如糖尿病、冠心病、高血压病、前列腺增生等老年疾病均须终生服药。由于老年人免疫力低下, 机体调节能力差, 即使是急性病如感冒、胃肠炎等, 其病程和恢复期也明显比年轻人长。

➤(5) 药物不良反应多

老年人胃肠功能减退, 口服药物容易引起恶心、呕吐等胃肠道的不良反应; 肝肾功能减退, 易导致药物在体内蓄积, 引发不良反应。老年人一人多病, 导致服药种类多, 引起药物的交叉作用, 增加了不良反应的发生率。因此老年人用药要谨慎, 须严格掌握适应证, 遵循受益和低剂量的有效原则。

➤(6) 不良生活习惯影响病情

老年人常有些不良的习惯, 如好静少动会导致运动耐力下降, 会掩盖心肺疾病所致的胸闷、气短现象; 久坐常引起踝部和胫前水肿; 有些老年人喜欢卧床, 懒于下床活动, 易导致坠积性肺炎、下肢静脉血栓、肌肉萎缩、便秘等。因此, 适度锻炼是预防疾病发生的最好措施。

总之, 老年人各脏器的生理机能都进入衰退阶段, 机体的抵抗力明显下降, 容易得心、肺、肾及消化系统疾病, 正如民间流传的俗语: “迎风打喷嚏, 上楼就喘气, 撒尿打湿鞋, 吃个萝卜

开

篇

就打屁。”，我们常说不能用成年人的眼光看待儿童，同样也不能用成年人的眼光看待老年人。



三、老年病是可以预防的

老年病多以慢性病为主，疾病的发生与不良的生活和饮食习惯、运动量减少、心理精神因素等息息相关。一些老年病是可以预防的，每个老年人要把预防放在首位，根据老年病的特点，自己制定一套综合措施进行全面防治。适度运动、膳食平衡、合理用药、心理健康是预防老年疾病的四张防护网，只要循序渐进，持之以恒，就一定能收到良好的效果。