

老年常见病 防治指南

laonian

changjianbing

fangzhi

zhinan

● 任巧玲
等主编

南海出版公司

老年常见病防治指南

任巧玲 等主编

南海出版公司

2007·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

老年常见病防治指南/任巧玲等主编. —海口:南海出版公司,2007.5

ISBN 978 - 7 - 5442 - 3735 - 2

I. 老… II. 任… III. 老年病:常见病—防治 IV. R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 053216 号

LAONIANCHANGJIANBINGFANGZHIZHINAN

老年常见病防治指南

主 编 任巧玲等

责任编辑 陈 弥

封面设计 韩志录

出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511(出版) 65350227(发行)

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 济南申汇印务有限责任公司

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 9.875

字 数 250 千字

版 次 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1 ~ 500 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5442 - 3735 - 2/R · 153

定 价 25.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

主 编	任巧玲	李恒英	张光华	黄宪花	李 勇
	闫红元	杜昌立	胥克庆	蔡英杰	赵绍杰
	李美云	刘立芬	王辉敏	贾古友	孟 俭
	张庆年				

副主编	张 晶	宋桂芹	张爱琴	文 亮	秦淑贞
	申永璋	刘召英	闫香云	李 新	王亚文
	胡振英	张济民	于成山	柴雪梅	吕顺华
	张晓芬	董 伟	苏 龙	赵崇华	陈桂华
	王 琴	刘丽霞	王伟斌	陈玉芹	刘秀云
	张壮丽	杨秋云	徐 文	宋玉娟	王翠荣
	张素梅	徐瑞华			

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁 艳	马建军	王 琼	王萌萌	王衍卿
王雅芹	田忠敏	刘 琳	刘东霞	刘桂荣
孙 红	孙秀英	朱媛媛	任 杰	任志君
任瑞霞	李 云	李桂荣	宋红玲	吴 皓
张 卉	张 蕴	杜 芳	杨秀梅	胡亚南
胡秀萍	赵庆莲	程凤莲	鲁 娜	蔡文莉
谢晓燕	甄宗荣	魏静丽	徐 博	

前 言

随着社会的进步、经济的发展和人民生活水平的普遍提高，我国也逐渐进入了老龄社会。我国老龄化的提前到来，使得全社会都对老年这一社会群体愈加重视。我国老年人口目前约 1.44 亿，预计到 2025 年将达到 2.8 亿左右，老年人的健康问题将成为突出的医学和社会问题，也将成为广大医务工作者面临的重要工作内容。为此，我们组织具有丰富临床经验的中青年医疗、护理专家集思广益、通力合作，编写了本书。在编写过程中，参考了近几年来国内外大量有关资料，结合作者的临床实践经验，密切联系实际，力求做到内容新颖丰富，立足实用，深入浅出，重点突出，能解决老年常见病救治过程中的实际问题。

本书从老年人生理、心理变化及健康保健入手，重点介绍了常见的老年人内、外、妇科及心理疾病的治疗、护理及康复保健，同时介绍了十种老年病常见症状的处理。本书适用于综合医院、社区医护人员、基层医务工作者、老年人及其家属阅读。如本书对广大读者有所裨益，我们将不胜欣慰。由于水平所限，书中纰漏和不当之处在所难免，恳请广大读者及同道不吝赐教。

编 者

于山东省安康医院

2007 年 2 月

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 老年人生理变化	(1)
第二节 老年人心理变化	(11)
第三节 老年人健康保健	(19)
第四节 老年人心理保健	(27)
第五节 老年人的饮食营养	(33)
第六节 老年人的饮食保健	(38)
第二章 老年人心理疾病的防治	(51)
第一节 老年人心理问题及调治	(51)
第二节 老年性痴呆	(72)
第三节 抑郁	(80)
第四节 焦虑	(86)
第五节 偏执综合征	(90)
第六节 性功能障碍	(93)
第七节 慢性疼痛	(98)
第三章 老年病常见症状的处理	(102)
第一节 呼吸困难	(102)
第二节 大咯血	(109)
第三节 紫绀	(115)
第四节 呕吐	(118)
第五节 急性腹泻	(123)
第六节 昏迷	(129)

第七节	抽搐	(142)
第八节	瘫痪	(146)
第九节	休克	(152)
第十节	晕厥	(159)
第四章	老年内科疾病的防治	(167)
第一节	心肌梗死	(167)
第二节	心脏骤停	(177)
第三节	高血压危象	(187)
第四节	自发性气胸	(193)
第五节	哮喘持续状态	(200)
第六节	慢性肾功能衰竭	(205)
第七节	急性肾小球肾炎	(209)
第八节	急性尿潴留	(213)
第九节	慢性肾小球肾炎	(216)
第十节	脑出血	(221)
第十一节	蛛网膜下腔出血	(226)
第十二节	缺血性脑卒中	(230)
第十三节	糖尿病酮症酸中毒	(236)
第十四节	高渗性非酮症糖尿病昏迷	(242)
第五章	老年外科疾病的防治	(249)
第一节	烧伤	(249)
第二节	颅脑损伤	(258)
第三节	腰椎间盘突出症	(268)
第四节	颈椎病	(272)
第五节	股骨颈骨折	(278)
第六节	腰椎管狭窄症	(281)
第六章	老年妇科疾病的防治	(285)
第一节	乳腺癌	(285)

第二节	卵巢肿瘤	(289)
第三节	子宫颈癌	(291)
第四节	围绝经期综合征	(294)
第五节	老年性阴道炎	(297)
第六节	盆腔炎	(299)

第一章 概 论

目前,我国 60 岁及以上的老年人口已达 1.44 亿,占总人口的 11%,并且老年人口还将继续以每年 3.2% 的速度增长,预计到 2025 年将达到 2.8 亿左右,这意味着我国已逐渐进入了老年型国家的行列。这一方面反映了我国社会经济的快速发展、人民生活和健康水平的显著提高,使人们的寿命得到延长;另一方面,人口老龄化也日益成为关系国计民生和长治久安的重要社会问题。在我国,人口老龄化所带来平均预期寿命的延长并没有带来人们所期待的健康期望寿命的延长,所延长的寿命中大多数为非健康寿命。调查显示,我国人寿命不短,但健康的寿命不长。我们的平均寿命为 71.8 岁,已接近发达国家水平,但健康寿命却只有 62.3 岁,排列在世界第 81 位。老年病严重影响着老年人的身心健康,同时也困扰着老人的家庭和子女,乃至我们的社会。由此可见,做好老年人的疾病防治工作,对提高老年人的生活质量,使老年人过上健康、温馨、舒适的生活,具有十分重要的意义。

第一节 老年人生理变化

随着社会经济和科学技术的发展,经济状况和生活水平的提高,自我保健意识的增强,以及医疗卫生事业的发展,人类寿命在不断延长,相当多的 60 ~ 65 岁的人仍精力充沛,思维敏捷,智力不减。因此,世界卫生组织提出了新的年龄划分法:45 岁

以下为青年，45~59岁为中年，60~74岁为年轻的老人或老年前期，75~89岁为老年，90岁以上为长寿老人。虽然人在60岁以后才开始步入老年期，但身体各器官的衰老却早在45岁左右就隐蔽地开始了，并随年龄的增加呈持续、进行性变化。这种衰老现象普遍存在于每个人和全身各个组织器官，它主要是由遗传因素决定的，表现为随年龄增加进行性地全身脏器普遍功能退化，使器官预备力下降，遇到额外负担时易引起功能障碍。身体退化性的改变，经过一定的积累过程，在老年人身上就会表现出一些特征性的生理变化。

一、感官系统变化

感官系统指产生感觉和知觉的主要器官，包括皮肤的感觉以及视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉等。这些器官的老化会给老年人的日常生活和健康带来一定的影响。

（一）皮肤

皮肤的变化往往是人老化的最早表现之一。主要表现为：①皮肤松弛、缺乏弹性，面部出现皱纹，并随年龄的增加而增多、加深。②皮肤腺体分泌减少，造成皮肤表面粗糙、干燥并缺少光泽。③皮肤出现色素沉着及老年斑，常见于面、颈、手背、前臂等处。④皮肤血管壁增厚，管腔变窄，使血液循环受到影响，皮肤缺乏营养，再生缓慢，防御功能减退。

作为保护身体第一道防线的皮肤，担负着体温调节、排泄、吸收及保持水和电解质不被丢失的任务。上述衰老变化，使皮肤的各项功能均受到影响。对外界如热、冷等一些刺激，老年人皮肤的耐受性及抵抗力较差，寒冷季节易患感冒，炎热天气容易中暑，调节体温的能力降低。当皮肤受损伤时，其愈合能力亦有所下降。尤其是长期卧床的老年人，皮肤因持续摩擦与受压更容易破损，而导致褥疮。所以要注意保护皮肤，在老年人的生活区域内（包括设施），应避免任何造成皮肤损伤的危险因素。可通过

皮肤按摩，促进血液循环，增强皮肤的抵抗力。

（二）视觉

1. 外观改变

（1）眼周围脂肪减少、肌肉弹性减弱，使眼皮皱纹增多，眼睑下垂。

（2）角膜边缘呈灰白色环状，由类脂质沉积所致，称为老人环。

2. 功能改变

（1）调节和聚焦功能减退，不易看清近物，如书、报上的字，俗称“老花眼”；交替看远、近物时亦不能进行快速调节。

（2）由于眼底血管硬化等原因，使视力所能看到的范围（即视野）缩小。

（3）眼睛内部结构的变化，使青光眼、白内障等老年性疾病较为多见。

为了延缓视觉老化，老年人要保持规律的生活，稳定的情绪，避免身体疲劳与用眼过度。对已存在视力减退的老年人，要相对固定物品摆放的位置，使之易于拿取。避免直接或强光照明，少看电视，以防眼压增高，造成眼睛疾病。

（三）听觉

老年人的听神经的功能逐渐减退，辨别声音方向及声音由耳到脑传导的能力下降，听力逐渐减退，出现老年性耳聋。与老年人交谈时，要尽量避开嘈杂的环境，减慢说话速度。可教会老人每天自行做3~4次的手掌按压耳朵及手指按压、揉搓耳垂，通过加强保健来延缓听力下降。

（四）味、嗅觉

1. 味觉

由于味蕾数量的减少和功能退化，唾液分泌减少，使老年人对食物的敏感性降低，造成食而无味，食欲下降。

2. 嗅觉

嗅神经数量随年龄增加而减少或萎缩，使分辨气味的能力下降，表现为嗅觉迟钝。在为老年人准备食品时，要注意颜色搭配，以刺激食欲，弥补味、嗅觉的不足。避免使用酒精类饮料或柠檬果汁，减少口腔黏膜干燥。经常用淡盐水或清水漱口，增加口腔水分。

（五）触觉

由于皮肤的神经老化，老年人对触觉的敏感性逐渐减低，触及冷、热物，被接受压，对皮肤破损的感觉均缺乏敏锐的反应。因此要经常更换体位，防止单一姿势时间过长。加强安全防范措施，避免冻伤、烫伤及化学烧伤等意外的发生。

二、呼吸系统变化

呼吸系统包括鼻、咽、喉、气管、支气管、肺以及胸廓。其主要功能是与外界进行气体交换，维持正常的呼吸活动。随着年龄增加，老年人呼吸系统的生理功能不断下降。仅从通过肺向组织输送氧气一项功能来看，25岁的年轻人每分钟可输送4升，而70岁的老人只有2升。同时，呼吸系统的变化常易导致肺炎、哮喘、结核等老年常见病的发生。

（一）鼻

鼻道气流阻力加大，对吸入空气的加温、加湿、清洁及过滤作用减弱，降低了呼吸道的防御功能。

（二）咽

咽部肌肉萎缩，吞咽功能差，神经末梢的感觉不灵敏，咽食易呛，甚至会因团块食物被误吸入气管而发生窒息。

（三）喉

喉部软骨逐渐变脆，肌肉萎缩，使老年人声音发生变化，表现为发声的力量弱、声音颤抖等。

（四）气管、支气管

老年人的气管、支气管弹性下降，黏膜发生萎缩，黏膜纤毛运动减弱，细小支气管管腔变小甚至阻塞，使分泌物不易排出。加之支气管分泌免疫球蛋白的功能降低，细菌易留于呼吸道，造成呼吸系统的感染。

（五）肺脏

肺泡数目减少及弹性减弱，剩余肺泡扩大，呈肺气肿样，肺脏不能充分扩张而造成肺通气不足。加之咳嗽的力量不足，分泌物易残留在肺内而造成肺部感染。

（六）胸廓

因骨质脱钙疏松，脊柱弯曲后凸而胸骨前凸，胸廓由扁形变为桶状，肋软骨弹性降低及肋骨脱钙，缩小了肋的活动度，胸廓呈僵硬状态，影响肺的通气及充气容量。

为预防老年人患呼吸系统疾病，要鼓励老人参加力所能及的活动，即使卧床、行走困难也要通过协助翻身、拍背、做深呼吸等改善呼吸功能；同时，宣传、督促老人戒烟，以去除慢性呼吸道疾病的诱因；在呼吸道感染流行时，尽量少去公共场所，发生上呼吸道感染时应及时就医，以控制感染。

三、循环系统变化

老年时期多见的健康问题常发生在循环系统，并且是导致老年人丧失功能及死亡的主要原因。

（一）血管

由于血管壁增厚、变硬，扩张能力下降，血管弹性减低，血管阻力增加，心脏须加大力量才能将血液泵入血管腔，故老年人血压增高，脉搏有力。同时，神经系统调节血压的功能减退，使老年人由卧到立发生位置改变时，易出现体位性低血压而导致跌倒或受伤。

（二）心脏

随着年龄增加，老年人心脏肌肉收缩力下降，搏动间隔时间

延长。安静状态下，对心脏功能的影响不明显。活动时，心脏输出血液的量则不能满足身体各脏器的需要。如脑血流量减少会出现眩晕及意识模糊的症状。

因此，识别循环系统疾病的症状对获得准确、及时的治疗非常重要。如自己感觉呼吸费力、“喘不过气”、不愿活动、容易疲劳，常为心脏功能衰竭的早期表现；原因不明的胸痛应鉴别是否因心肌缺血而造成的心绞痛；足背部及小腿有水肿时，应检查有无右心衰竭的发生。

四、消化系统变化

消化系统对人体的作用主要为摄取食物、吸收其中营养物质、排泄剩余的食物残渣，完成正常的新陈代谢活动。口腔、食管、胃、肠、肝、胆、胰等器官统称为消化系统。

（一）口腔

1. 牙龈萎缩及牙齿咬合面的磨耗，使牙本质内的牙根神经外露，对冷、酸、甜等刺激敏感表现酸痛。

2. 牙槽骨萎缩，部分或全部牙齿脱落，使老年人咀嚼困难，所进食物多以易消化的软食为主，往往由于饮食不均衡而导致蛋白质、维生素及矿物质的摄入量不足。食物残渣尚可存留于牙齿的缺损处，造成龋齿、牙龈炎等。

老年人要重视口腔卫生保健，为了清理牙缝中的残留食物，早晨及进餐后均要刷牙，牙齿脱落后要及早使用义齿，以减少对食物消化的影响。有义齿者在晚间睡前要将义齿取下，进行清洁后放入冷开水中浸泡。在尊重老年人饮食习惯的基础上，食用瘦肉、鱼类、多种蔬菜及水果，并尽量选用蒸、煮等方法进行烹调，以方便老年人咀嚼与消化。

（二）食管

1. 由于支配吞咽的神经与肌肉功能失调、衰退，老年人往往在吞咽食物时，感觉咽下困难。

2. 食管的蠕动功能下降,使食物停留在食管的时间延长,同时进入胃的食物很容易逆返回食管,增加误吸入至气管的危险。

为了便于吞咽,防止误吸发生,老年人最好坐位进餐,卧床者要尽量抬高上半身。进餐时精神集中,细嚼慢咽。根据噎呛发生的情况,备好汤类或将食物加工成糊状,帮助老年人顺利进食。

(三) 胃肠

1. 胃肠黏膜变薄,消化酶分泌减少,使老年人消化食物、吸收营养物质的能力减低。

2. 胃肠蠕动无力,大肠黏液分泌减少,容易发生便秘。

根据以上情况,在加工、准备老年人食品时,尽量切成小块、薄片、碎末或细丝,少吃油炸、过粘的食物,以帮助食物吸收。同时,多吃粗纤维食物,摄入足够的水量,以软化粪便,刺激肠蠕动,促进粪便的排出。

(四) 肝脏

肝脏对人体的作用包括储存糖原,合成蛋白质,分泌胆汁及解毒等。随着年龄的增加,老年人的肝脏逐渐缩小,肝血流量减少,致使肝脏的上述功能有不同程度的减低。例如,解毒能力下降,使老年人用药时出现的毒性作用和副作用增加;胆汁变稠,胆囊排空的时间延长,胆固醇增加,使胆囊炎症、结石的发病率增加。

要指导老年人采用低脂饮食,防止久坐久卧,保持良好的情绪,以减少胆囊炎及结石的发生。在老年人用药方面,尽量减少用药品种,听从医生的指导,按时停药或减量,切忌随意滥用药物,以减少药物在体内蓄积而出现的不良反应。

五、泌尿系统变化

泌尿系统包括肾、输尿管、膀胱及尿道,整个系统中任何一

个部位出现异常，都不可避免地影响到肾的功能，使老年人出现相应的健康问题。

（一）肾脏

1. 老年人肾脏结构退化的基础是肾脏血管发生硬化，此为老年时期普遍存在的现象。硬化可波及到大小血管，肾内血管弯曲、缩短，弹性减低，管腔缩小，使肾血流量减少，肾重量减轻。

2. 肾脏功能随年龄的增加逐渐减退。

（1）尿液浓缩能力下降，改变昼夜排尿量的规律，夜间尿量增多。

（2）体内调节水及电解质的能力下降。老年人不能很好地保存体内的水分，容易因水分不足而脱水。对电解质的调节功能亦有减退，如当身体缺钠时，机体仍按原量排出钠而不能少排，故易出现低钠血症；当身体中的钠过多时，又不能多排出，致使钠在体内滞留，增加了肺水肿或心力衰竭的危险性。

（3）排泄药物及其代谢产物的能力下降。肾脏是排泄药物及其代谢产物的主要场所。随着年龄的增加，其排泄速度减慢，药物容易蓄积在体内而出现毒性反应。

（二）膀胱

1. 肌肉萎缩是膀胱老化的主要表现，造成膀胱收缩无力，常在排尿后膀胱内仍有较多残余尿液存留，使老年人容易发生尿滞留及膀胱炎症。

2. 容量减少。如人在 50 岁以后的膀胱容量较 20 岁时减少约 40% 左右，易造成尿频及尿液外溢。

（三）尿道

尿道肌肉萎缩，弹力减退，使尿液流速减慢，表现出排尿不畅或无力的症状。

针对泌尿系统老年性变化，要照顾好老年人的日常生活，提

醒老人按时上厕所；及时擦浴更衣，保持床单、衣裤整洁；尽量在白天多饮水，减少夜间排尿次数以保证睡眠；维持老年人的自尊，提供心理支持；在身体条件允许时，鼓励老人参加各种锻炼活动。

六、内分泌系统变化

内分泌系统对人体的主要作用为调节新陈代谢，维持身体内环境的稳定。老年期的变化特点为内分泌器官萎缩，相应的激素发生质与量的变化。这些变化对人的衰老有很大的影响。

（一）脑垂体

脑垂体是人体最重要的内分泌腺，可分泌多种激素。进入老年后，脑垂体的体积缩小，并呈纤维化和囊性改变，使激素分泌紊乱，相应的内分泌功能受到影响。例如，生长激素分泌减少，造成老年人体内脂肪增多，肌肉减少，体力下降。

（二）甲状腺

腺体重量减轻，功能减低，使老年人怕冷、皮肤干燥、心跳减慢、无力。

（三）肾上腺

由于肾上腺重量减轻及功能减低所致，降低了老年人对外界的适应能力和对有害刺激的应对能力，包括对偏冷、偏热、缺氧、创伤、感染等的耐受力以及运动或劳动的能力下降等。

（四）胰岛

胰岛萎缩，功能减退，使老年人糖尿病的患病率较高。

由于内分泌系统主要通过分泌激素发挥作用来保持人体正常的生理活动，因此，当功能减退时，机体的新陈代谢及全身各方面的功能活动、适应性、抵抗力等均会受到影响，表现的症状范围较为广泛，缺乏特异性。故老年人要定期进行健康检查，掌握自身器官变化的情况，生活规律，情绪稳定，发挥主观能动性，增强适应环境的能力。