

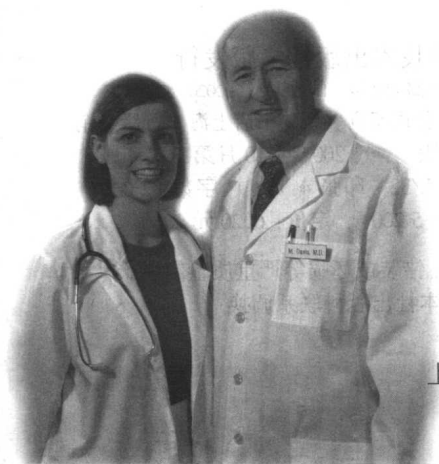
上海科学技术出版社



老年生活礼书

老年人就医问药 指南

傅善来 蔡传庆等 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

老年人就医问药指南/傅善来等编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2002.10

(老年生活礼书)

ISBN 7-5323-6719-3

I. 老... II. 傅... III. 老年医学-基本知识
IV. R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 076287 号

J

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

常熟市华顺印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.75 字数 82 000

印数 1—5 200 定价: 6.20 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内容提要

本书通过向老年朋友传授最为基本的医学、医疗常识,如患有某种慢性病的人该如何保养,突发某种症状该如何判断,如何就医(门诊还是急诊、该去哪家医院以及该看什么科),等等,意在帮助老年朋友以最省时、省力、省钱的方式达到治病、养病的目的。

《老年生活礼书》编委会

主 任：刘云耕

副主任：施德容 沈振新 吴智仁

委 员：施焕新 吴幼敏 朱即明

朱国庆 殷志刚 张跃进

张钟汝 崔丽娟 傅善来

主 编：施焕新

序

金秋重阳，一年一度的敬老日到了。

编纂出版一套《老年生活礼书》，来庆贺老年人的节日，这是一种有益的尝试，也是为老年人办的一件实事。作为中华民族尊老敬老传统美德的一种新的传承形式，它不仅有益于改善老年人的精神文化状况，更有助于提高老年人的晚年生活质量。上海市老龄工作委员会办公室的同志希望我为出版发行这套丛书写序，我非常高兴能借此机会向上海许多老同志和广大老年朋友表示诚挚的祝贺和美好的祝愿！

不断满足老年人的物质和精神文化需求，注重提高老年人的整体生活质量，是我们党认

真贯彻江泽民同志“三个代表”重要思想、体现全心全意为人民服务宗旨和社会主义制度优越性的光荣事业。

从某种意义上说,老年人的生活质量如何,老年人是否生活得幸福、健康、长寿,往往是一个社会特别是一个城市文明程度的重要标志之一。上海是一个国际大都市,在我们这座城市里,生活着许许多多的白发老人,他们是一个特殊群体,曾经为这座城市的解放,为这座城市的繁荣和发展,作出过巨大贡献,理应受到全社会的尊敬和关心,理应同我们一起享受由改革开放和现代科技发展带来的丰硕成果。

现代科技的进步,使上海的长寿老人越来越多,人活百岁已不再是梦。这不但与近年来上海老年人口的社会保障水平的不断提高有关,也与老年人生活质量的改善有关。而提高

老年人的生活质量的一个重要途径,就是要在老年人中不断普及现代科学文化知识。

编写出版《老年生活礼书》,旨在向老年朋友介绍与老年生活有关的各种实用知识,包括医学、营养学、心理学、社会学和法律等知识。应该说,这些知识有助于老年朋友更新观念、调适心理、改进人际关系、改变生活环境和改善营养结构,从而便于他们建立科学、健康、文明的现代生活方式。

古人云:“孝子之养老也,乐其心,不违其志”(《礼记·内则》),意思是说,有传统美德的晚辈尊敬和关心老人,重要的是怡养他们的精神,不应违拗他们的正当愿望。《老年生活礼书》这套丛书的出版是献给广大老年朋友的高雅礼物,我希望它能真正给老年朋友带来智慧,带来欢乐,并藉此进一步弘扬中华民族尊敬老

人、关心老人的传统美德,为社会主义精神文明建设作出贡献。

祝新世纪上海各位老同志和老年朋友晚年生活更健康、更长寿、更丰富多彩!

是为序。

劉雲耕

2002 年 9 月

前言

老龄事业的推进包含着极为丰富的内容，其中很重要的一点，就是提高老年人生活质量，为老年人当好生活顾问，帮助老年人更好地了解科学知识，从而科学健康文明地欢度晚年。上海市老龄事业发展中心和上海科学技术出版社在这方面做了积极的工作，他们组织了上海数十位法律、社会、医学、心理、营养专家和出版工作者通过九个月的努力，编纂出版了《老年生活礼书》，并作为今年敬老日的献礼。这套礼书的编纂出版工作得到了市委刘云耕副书记的重视和关心，并亲自担任编委会主任。由此可见，市领导和社会各界对老龄事业的重视以及对提

高老年人生活质量所倾注的热情。

这套礼书在编写方式上尽可能地根据老年人的特点,力求适应老年人的需求,体现了较高的科学性、实用性和通俗性。

科学性。这套礼书传播的是科学知识,参与编写的又多是一些资深的科技专家,他们根据自己多年的科研积累,以现代科技的新观念为出发点,力求将现代科技的新成果和新知识完整正确地介绍给老年朋友。例如,《老年心理保健》介绍的是现代的心理学知识,《健康生活方式与长寿》介绍的是现代生理学知识和医学知识,而《营养与药膳》介绍的是最新的营养学知识。老年朋友学习了这些知识之后,自然能为自己建立一套科学健康文明的生活方式,从而生活得更达观、更健康、更幸福,当然也就活得更长寿。

实用性。这套礼书根据老年人的生活特点,针对老年朋友在生活中遇到的各种实际问题,例如,因孤独、寂寞、失落而引起的各类老年心理问题,因营养失调或生活方式不科学而引起的各种疾患问题,婆媳关系、翁婿关系等各种老年人特有的人际关系问题,以及法律求助、就医问药、家用电器安全使用等诸多问题,都一一以浅显易懂的科学知识给予解答,使老年朋友一看就懂,一学就会。

通俗性。由于这套礼书是为老年朋友编写的,所以特别注重文字的通俗。这里没有特别艰深的科学原理,也没有晦涩难懂的哲理,一切都明白如话,用的就是老年朋友的生活语言,读来颇觉亲切。另外,礼书印制精美,装帧也简朴大方。

我相信,这套礼书将成为广大老年朋友的

好顾问、好帮手，并对提高老年人的整体素质，
促进社会进步和老龄事业的发展，都具有积极
的意义。

施法彦

2002 年 9 月

目录

第一章 小病在社区（疾病自诊自疗）

.....	1
第一节 高脂血症	3
第二节 原发性高血压	8
第三节 糖尿病	13
第四节 痛风	19
第五节 冠心病	24
第六节 心律失常	32
第七节 心力衰竭	36
第八节 卒中	39
第九节 慢性阻塞性肺病	48
第十节 肺炎	52
第十一节 慢性胃炎	54
第十二节 消化性溃疡	57
第十三节 胆石病	62

第十四节	脂肪肝	68
第十五节	缺铁性贫血	72
第十六节	骨质疏松	76
第十七节	颈椎病	82

第二章 大病进医院（就医信号）

		87
第一节	发热	88
第二节	咳嗽	89
第三节	咯血	91
第四节	胸痛	92
第五节	呼吸困难	95
第六节	腹痛	96
第七节	贫血	98
第八节	黄疸	99
第九节	血尿	100
第十节	便血	102
第十一节	便秘	102
第十二节	头痛	102
第十三节	抽搐	104
第十四节	疲劳与消瘦	106
第十五节	卒中信号	107

第十六节 癌症信号·····	109
第三章 老年人就医和养老办法·····	112
第一节 上海市医疗保险的有关政策·····	112
第二节 上海市养老机构介绍·····	119
附录1 上海各区县医疗保险事务中心地址及电话一览表 ·····	121
附录2 上海市医保定点零售药店一览表·····	122
附录3 上海各区县社会保障卡补换卡服务网点一览表 ·····	124
附录4 上海社保医保服务部门声讯服务电话和咨询电话 一览表·····	125
附录5 上海各区县红十字老年护理医院及其他老年护理 医院一览表·····	126
附录6 上海各区县养老机构(福利院)一览表·····	127
后记·····	129

第一章

小病在社区(疾病自诊自疗)

人,难免会生病。生了病不一定都要去找医生,可以凭借自己的经验和所学到的医学知识作出判断,并根据判断进行自疗。

一般头痛脑热的小毛小病,只要适当休息一下,调整一下营养或服点药,就能康复了。比如咽干、鼻塞、流涕、咳嗽,或伴有低热,很可能是感冒了,多喝点开水,休息一下,或者去药房买点感冒药,就能恢复健康。又比如腹泻,不管是细菌引起的腹泻,还是病毒引起腹泻,重要的不是急着去医院找医生诊治,而是口服补液盐(药房有售)。如果手头一时没有补液盐,家庭可以自行制作,取食盐 3.5 克,食糖 20 克,加饮用水至 1 000 毫升。轻度腹泻,按每千克体重 50 毫升计算。如 50 千克体重的人,即 $50 \text{ 毫升} \times 50 = 2\,500 \text{ 毫升}$ 。每隔二三分钟喝一次,在 4~6 小时内将 2 500 毫升补液喝完,一定会收到良好的治疗效果,既省钱,又省时,值得提倡。

伤风感冒经过积极治疗,症状不见减轻,反而越来