

老年疾病

孙彦荣 主编

健康教育指南



KP 科学普及出版社

老年疾病

健康教育指南

孙彦荣

主编

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

老年疾病健康教育指南/孙彦荣主编.—北京：科学普及出版社，2007.1

ISBN 978-7-110-06552-5

I. 老... II. 孙... III. 老年病-诊疗-指南 IV. R592-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第004240号

自2006年4月起本社图书封面均贴有防伪标志，未贴防伪标志的为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街16号 邮政编码：100081

电话：010-62103210 传真：010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京中科印刷有限公司印刷

*

开本：787毫米×1092毫米 1/32 印张：6 字数：120千字

2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

ISBN 978-7-110-06552-5/R · 693

印数：1-5000册 定价：16.00元

(凡购买本社的图书，如有缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换)

《老年疾病健康教育指南》

编委会

主 编：孙彦荣

副主编：赵兰蒂 顾春秋

编 委：（以姓氏笔画为序）

牛睿甲	王金利	孙彦荣
孙向宁	刘 冰	刘玉娟
伊春花	李 辉	赵兰蒂
顾春秋	随子云	

责任编辑：黄爱群

责任校对：赵丽英

责任印制：安利平

装帧设计：艺海工作室



主编简介

孙彦荣，男，主任医师，毕业于河北医科大学，医学学士，现任河北清河第二医院院长、党总支书记，国务院特殊津贴获得者。

在心血管、神经内科疾病的治疗和研究方面具有较高造诣，发表医学论文80多篇，有6项科研课题获省部级奖励，其中3项获省级二等奖，2项获三等奖。主要著作有《急性脑血管病》、《实用神经内科诊断学》。

兼任北京阜外医院高血压、心肌梗死治疗协作组成员、中华医学会河北省心血管分会委员、世界高血压联盟和中国高血压联盟盟员、邢台医学会内科学分会副主任委员等。

被评为全国科技工作先进个人、河北省有突出贡献的中青年专家、河北省劳动模范、邢台市拔尖人才等。

前 言

随着科学技术的进一步发展和人们生活水平的提高，人类的平均寿命日益延长。目前我国已经进入老龄社会，因此，重视关心老年人的身心健康已经成为提高老年人生活质量和促进老年人健康长寿的重要内容。

我们结合目前老年人常见和多发的几种疾病的健康保健护理问题编写了本书，共分脑血管病、冠心病、高血压、糖尿病、血脂异常及呼吸系统疾病六部分。通过通俗易懂的文字详细阐述了疾病的病因、预防保健、治疗、护理、康复及注意事项等，并穿插许多生动形象的图片以增加情趣，帮助理解，旨在提高老年人对疾病的认识程度，帮助其正确预防和治疗

疾病。本书也可帮助家庭成员学会如何照顾和护理老年人，从而使其幸福健康地安度晚年，共享天伦。

本书始终贯穿“科学、实用”的原则，相信有助于提高广大老年朋友的医学知识和自我保健水平，可作为指导老年保健的家庭参考用书。

由于我们水平有限，书中难免存在不足，敬请广大读者批评指正。

编 者

2007年1月



目 录

脑 血 管 病

(孙彦荣 赵兰蒂)

脑血管病的概念	001	中风发生后怎么办	016
脑血管病的分类	003	脑中风的治疗原则	019
脑血管病的流行		中风与时间	019
病学	004	脑梗塞的早期救治	020
什么时候容易发生		脑出血的早期救治	020
脑中风	004	蛛网膜下腔出血的	
卒中先兆	005	早期救治	021
脑中风的主要症状	006	饮食护理	022
脑中风发作时怎		皮肤护理	023
么办	007	脑血管病常见的	
脑中风的危险因素	008	并发症	024
如何预防中风	011	康复的适应证及	
不要忽视中风的		禁忌证	024
征兆	014	康复训练的方法	026
中风的“侦察兵”		正确的卧位	027
——小中风	015	被动运动	028

主动运动	031
下床活动指导	033
语言训练	035
吞咽障碍指导	036

心理指导	036
预后	038
出院指导	038
复诊	038

冠 心 病

(顾春秋 刘玉娟)

认识冠心病	039
心脏的结构和功能	
如何	040
什么是冠状动脉	
“粥样”硬化	040
冠心病的本质是	
什么	041
冠心病与心脏病的	
关系	042
冠心病征兆自测	042
冠心病的易患因素	
有哪些	043

冠心病需做哪些辅助	
检查	045
冠心病分类	045
冠心病有五大	
“兄弟”	045
心绞痛	046
什么是心绞痛	046
心绞痛分哪几类	047
心绞痛如何治疗	048
心绞痛不能痛时	
再治	048
胸痛并不都是心	

绞痛	049	心律失常的常见临床	
心肌梗死	050	症状有哪些	062
什么是急性心肌		心律失常出现哪些症	
梗死	050	状应引起高度	
警惕不典型心肌		重视	062
梗死	051	心律失常的治疗方法	
心肌梗死发生前有先		有哪些	063
兆吗	052	老年人得了心律失常	
心肌梗死的常见诱因		怎么办	063
有哪些	053	冠心病防治	065
心肌梗死如何就地		冠心病有哪些治疗	
急救	054	方法	065
心力衰竭	055	冠心病治疗“四项	
什么是心力衰竭	055	基本原则”	066
谨防老年人隐性心力		治疗冠心病的常用	
衰竭	055	药物有哪些	068
帮你认识心力衰竭	057	冠心病患者舌下含药	
急性心力衰竭如何		方法	069
急救	058	如何预防心脏性猝	
治疗心力衰竭的药物		死的发生	070
有哪些	058	冠心病病人应随身携	
心律失常	059	带什么药	071
什么是心律失常	059	为什么说冠心病的	
心律失常如何分类	059	预防比治疗更	
老年人心律失常的		重要	072
特点是什么	060	冠心病病人不适宜	
患了心律失常应注意		晨炼	073
哪些	061	冠心病有5道防线	074

高血压病

(顾春秋 王继利 伊春花)

认识高血压	075	是什么	088
什么是血压	075	如何治疗高血压病	089
什么是高血压	075	健康的生活方式可	
高血压有哪些症状	079	防治高血压	089
高血压分为两类	079	常用的降低血压药物	
高血压的传统危险		有哪些	092
因素	079	降血压怎样才算	
高血压病有什么		达标	097
特点	080	高血压病治疗的六大	
高血压病如何诊断	081	误区	098
为什么要进行动态		高血压急症	099
血压监测	083	什么是高血压急症	099
老年人高血压的		常见的高血压急症	100
特点	083	什么是恶性高血压	101
高血压病对人体有		什么是高血压次	
哪些危害	085	急症	102
高血压应做的常规		高血压次急症治疗	102
检查	087	什么是急性停药	
高血压的治疗	088	综合征	102
无症状高血压需要		什么是高血压的	
治疗吗	088	预防	104
降血压治疗的目的			

血脂异常

(牛睿甲 李 辉)

血脂异常会偷偷危害 你的机体	105	改变你的饮食习惯	112
调节血脂异常的生活 指导	106	烹调健康食品	114
什么是胆固醇	107	低脂烹调法	114
胆固醇来自哪里	107	调整食谱	115
胆固醇的种类	108	运动和其他调节血脂 的方法	116
胆固醇是如何工 作的	108	为什么要运动	117
检查你的血脂水平	110	减少其他患心脏病的 高危因素	118
血脂检查	110	定期健康检查	118
检查报告	111	血脂异常的调脂药物 治疗	120
数值代表的意义	111		

糖 尿 病

(孙向宁 随子云)

认识糖尿病	121	“世界糖尿病日”的 由来	127
什么是糖尿病	121	糖尿病的预防与检测	128
糖尿病的类型	122	糖尿病足及预防	128
老年糖尿病的特点	123	糖尿病患者如何进行 双足保健	128
哪些人是患糖尿病的 高危人群	124	怎样知道自己得了 糖尿病或处于 糖尿病前期	129
糖尿病有什么危害	125		
糖尿病引起的心脏病 有什么特点	126		

检测胰岛功能的 意义	131	糖尿病的控制目标	142
糖尿病人应该定期 做哪些检查	131	胰岛素治疗	143
糖尿病人适宜选择 什么食物	133	哪些人需用胰岛素 治疗	143
糖尿病人饮食注意 事项	137	胰岛素的种类	144
糖尿病人过节 “四注意”	137	如何选择注射胰岛素 的部位	145
糖尿病的一般治疗	138	注射胰岛素前的 准备	145
糖尿病人的运动 疗法	138	如何从瓶子里抽取 胰岛素	146
低血糖的救治	140	如何同时抽取两种 不同的胰岛素	146
糖尿病的口服降糖 药物	141	如何使用注射器注入 胰岛素	147
服用降糖药物应 注意的事项	142	如何储存胰岛素	147
		胰岛素泵有什么 特点	148

呼吸系统疾病

(刘冰 刘玉娟)

慢性支气管炎	149	“慢支”应如何 治疗	152
慢性支气管炎是一种 什么病	149	得了“慢支”怎 么办	153
“慢支”的病因是 什么	150	“慢支”能治愈吗	153
“慢支”有什么 症状	151	如何预防“慢支” 复发	154

“慢支”会传染吗	155	胸式呼吸	168
老年“慢支”的自我 调护	156	帮助呼吸急促改善的 体位	168
老年“慢支”的排痰 三法	158	睡眠呼吸暂停综合征	169
“慢支”患者如何 预防感冒	158	打鼾是睡的香吗	169
肺气肿	160	什么是睡眠呼吸暂停 综合征	170
什么是肺气肿	160	睡眠呼吸暂停是一种 很严重的疾病吗	170
肺气肿有什么症状	160	谁会得这种病	171
肺气肿的治疗	161	怎样知道我有睡眠 呼吸暂停	171
哮喘	162	需要做检查吗	172
哮喘是一种什么病	162	如何治疗	172
哮喘的原因是什么	163	咳嗽	173
哮喘有什么症状	163	咳嗽都是有害的吗	173
哮喘应如何治疗	164	咳嗽仅仅是呼吸 系统的疾病吗	173
得了哮喘应注意些 什么	164	咳嗽患者需做哪些 检查	174
哮喘病人在饮食上应 注意什么	165	咳嗽的分类	174
哮喘病人在衣着方面 应注意什么	165	咳嗽的常见病因	175
预防	165	各种类型咳嗽的 治疗	176
哮喘患者的服药方法	166	呼吸机	178
气雾剂的使用常识	166	什么是呼吸机	178
呼吸操	167	呼吸机能治疗什么 疾病	178
缩唇呼吸	167		
屏住呼吸	167		
用膈肌呼吸	167		

脑血管病

(孙彦荣 赵兰蒂)

脑血管病的概念

脑中风 顾名思义是突然遇上不好的邪风而病倒的疾病，泛指因脑血管阻塞或破裂，突然出现的所有各式各样的状态。动脉堵塞，导致“血栓性中风”或“脑血栓”。动脉破裂，则造成“出血性中风”或“脑出血”。中风的症状取决于脑受损的部位和面积。短暂性脑缺血发作（TIA）又称小中风，其症状一般在24小时内完全消失。



大脑的功能

