

ZIXINRENSHENG ERBAI NIAN
LAONIANREN CHANGJIAN BINGJIATING BIBEI SHOUCE

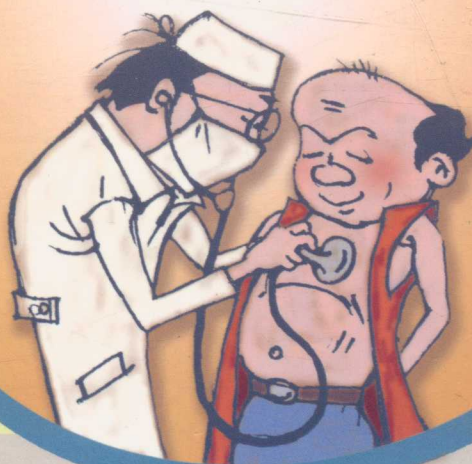
危险因素 / 临床表现 / 实验室检查 / 诊断与鉴别 / 日常保健



自信人生二百年

• 老年人常见病家庭必备手册 •

陈孟华 主编



中国大百科全书出版社

ZIXINRENSHENGERBAINIAN

LAONIANRENCHANGJIANBINGJIATINGBIBEISHOUCE

危险因素 / 临床表现 / 实验室检查 / 诊断与鉴别 / 日常保健

自信人生二百年

• 老年人常见病家庭必备手册 •

陈孟华 主编



中国大百科全书出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自信人生二百年：老年人常见病家庭必备手册 / 陈
孟华主编. — 北京：中国大百科全书出版社，2012.5
ISBN 978-7-5000-8850-9

I. ①自… II. ①陈… III. ①老年病—常见病—防治
—手册 IV. ①G592-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第101679号

主 编：陈孟华

责任编辑：徐世新

出版发行：中国大百科全书出版社

地 址：北京阜成门北大街17号 邮编：100037

网 址：<http://www.ecph.com.cn> Tel: 010-88390718

图文制作：北京华艺创世印刷设计有限公司

印 刷：北京旺都印务有限公司

印 数：1-5000

印 张：26.5

字 数：260千字

开 本：720×1020 1/16

版 次：2012年5月第1版

印 次：2012年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5000-8850-9

定 价：38.00元

编委会成员

主 编：陈孟华

副主编：周晓玲

编 委：（按姓氏笔画排序）

王 蕾 王金星 马学平 司 岑 宋伟健 陈孟华 陈 娟

李勇军 周晓玲 张雪玉 张晓鸣 董维刚 雷 晨 竺 红

前言

本书为一本关于老年常见病的家庭必备手册。全书结合老年朋友的常见疾病和健康保健知识，以问答的方式，深入浅出，通俗而科学地进行了全面而系统的介绍。其中重点阐述了老年人群中常见疾病的相关危险因素、临床表现、实验室检查、诊断与鉴别诊断以及日常保健方法，旨在为老年朋友解答身心健康方面遇到的问题，给老年朋友带去我们由衷的关爱和帮助。

随着社会的进步，人民生活水平的提高，人类寿命的延长，老年人比例也不断增加。2010年11月第六次人口普查，65岁以上老年人口已达1.18亿人，占人口总数的8.87%；60岁以上人口1.7亿人，占人口总数的13.26%。按国际标准衡量，两个指标均已表明中国进入了老年型社会。老龄化已成为21世纪不可逆转的世界性趋势。

随着老年人口的增加，老年性疾病也呈现明显上升趋势。老年人患病的基础是老年人的器官、组织在形态及生理功能上发生衰老变化；同时，在社会上、心理上又有很多不稳定的因素。因此，老年病在临床表现、诊断、治疗以及预防上与年轻人存在较大差别，往往存在多种疾病并存、临床表现不典型、容易出现并发症等多种特点。因此，全面地进行生活方式的调整、积极预防和早期诊断疾病、针对疾病进行科学治疗，将有效提高老年朋友的生活质量并延长寿命。

本书以老年性疾病为主线，融合内科疾病（包括心血管、呼吸、消化、泌尿、风湿免疫病、内分泌和代谢性疾病等）、神经系统疾病、外科疾病、妇科疾病、皮肤科疾病、眼科疾病、五官科和口腔疾病等老年相关性疾病的防治知识，从理想生活方式的建立、老年性疾病的早期认识与预防以及疾病的治疗、护理等多个方面进行了通俗、全面、翔实的讲解，向读者展示了一种全面而健康的生活方式和预防常识。本书可供老年人群和大众人群阅读，也可供基层医疗卫生工作者和科学知识普及人员用作宣讲材料。

《老年人常见病家庭必备手册》编委会

2010年11月16日

目 录

第一篇 内科疾病

第一章 呼吸系统

- 第一节 慢性阻塞性肺疾病 1
- 第二节 支气管哮喘 7
- 第三节 肺栓塞 12
- 第四节 间质性肺疾病 16
- 第五节 肺动脉高压 19
- 第六节 肺源性心脏病 20
- 第七节 肺癌 23
- 第八节 睡眠呼吸暂停低通气综合征 25

第二章 心血管系统

- 第一节 高血压 29
- 第二节 血脂异常 32
- 第三节 冠心病 35
- 第四节 慢性心力衰竭 37
- 第五节 心律失常——早搏 39
- 第六节 心律失常——房颤 40
- 第七节 心脏神经症 42

第三章 消化系统

- 第一节 胃食管反流病 45
- 第二节 急性胃肠炎 48
- 第三节 慢性胃炎 51
- 第四节 消化性溃疡 55
- 第五节 功能性胃肠病 60
- 第六节 功能性消化不良 62
- 第七节 慢性腹泻 70
- 第八节 便秘 74
- 第九节 胰腺炎 81
- 第十节 溃疡性结肠炎 86
- 第十一节 胆石症 92
- 第十二节 胆囊炎 99
- 第十三节 原发性肝癌 104
- 第十四节 肝硬化 110
- 第十五节 慢性肝炎 117
- 第十六节 大肠癌 123
- 第十七节 胃癌 127
- 第十八节 食管癌 131

第四章 泌尿系统

- 第一节 肾脏病的基础知识 137
- 第二节 慢性肾小球肾炎 145
- 第三节 肾病综合征 148

第四节 尿路感染 158

第五节 慢性肾衰竭 163

第六节 血液透析 170

第七节 腹膜透析 173

第八节 腺性膀胱炎 176

第九节 泌尿系结石 178

第五章 内分泌系统

第一节 糖尿病 182

第二节 骨质疏松 218

第六章 血液系统

第一节 老年人血液病概述 228

第二节 巨幼细胞贫血 232

第三节 骨髓增生异常综合征 235

第四节 骨髓增殖性疾病 239

第五节 多发性骨髓瘤 243

第七章 风湿免疫病

第一节 类风湿关节炎 248

第二节 骨关节炎 251

第八章 神经系统

第一节 脑血管病与脑卒中 254

第二节 阿尔兹海默病 261

第三节 失眠 261

第二篇 外科系统

第一节 颈椎病 263

第二节 肩关节周围炎 268

第三节 腰腿痛 271

第四节 退行性骨性关节炎 279

第五节 人工关节置换术 284

第七节 前列腺增生症 287

第八节 前列腺癌 297

第九节 疝气 301

第十节 下肢动脉硬化性闭塞症 303

第十一节 动脉瘤 308

第三篇 妇科老年性疾病

第一节 老年性阴道炎 312

第二节 绝经后阴道出血 314

第四篇 口腔科疾病

第一节 龋病 317

第二节 牙本质过敏症 321

第三节 牙体磨损 322

- 第四节 楔状缺损 324
- 第五节 牙隐裂 326
- 第六节 食物嵌塞 328
- 第七节 牙周病 331
- 第八节 口腔黏膜白斑 335
- 第九节 复发性阿弗他溃疡 339
- 第十节 创伤性溃疡 343
- 第十一节 萎缩性舌炎 345
- 第十二节 灼口综合征 349
- 第十三节 口腔肿瘤 353
- 第十四节 牙列缺损及缺失 358

第五篇 耳、鼻、喉科疾病

- 第一节 梅尼埃病 363
- 第二节 鼻出血 365
- 第三节 鼻咽癌 368

第六篇 眼科疾病

- 第一节 干眼症 372
- 第二节 老视 375
- 第三节 玻璃体混浊 379
- 第四节 白内障 380
- 第五节 青光眼 383
- 第六节 高血压性视网膜病变 387

- 第七节 视网膜动脉阻塞 389
- 第八节 视网膜静脉阻塞 393
- 第九节 老年性黄斑变性 397
- 第十节 黄斑裂孔性视网膜脱离 399
- 第十一节 缺血性视盘病变 401
- 第十二节 特发性黄斑部前膜 403
- 第十三节 特发性黄斑裂孔 405
- 第十四节 恶性高血压视网膜病变 407

第七篇 皮肤科疾病

- 第一节 带状疱疹 409
- 第二节 老年皮脂腺增生 411
- 第三节 老年性白斑 412
- 第四节 老年性瘙痒症 413
- 第五节 脂溢性角化病 414
- 第六节 老年性血管瘤 416



第一篇 内科疾病

第一章 呼吸系统

第一节 慢性阻塞性肺疾病

什么是慢性阻塞性肺疾病？

俗称慢阻肺（COPD），是由于吸烟和有害气体吸入引起的慢性气流受限的疾病，是一种破坏性的肺部疾病，是一种可以预防和治疗慢性气道炎症性疾病。COPD患者吸入气流受限，通常呈进行性发展并与肺对有害颗粒或气体的异常炎症反应有关。COPD虽然是气道的疾病，但可能会发生全身性症状，如体重下降、食欲减退、外周肌肉萎缩和功能障碍、精神抑郁或焦虑等，合并感染时可咳血痰甚至咳血。

慢性阻塞性肺疾病主要的临床症状是什么？

(1)咳嗽。COPD的发病初期患者常无明显不适，随着病情进展，病人出现咳嗽。初期，咳嗽呈间歇性，早晨较重，以后早晚或整日均有咳嗽，夜间可有阵咳和排痰。通常，夜间咳嗽并不显著。少数患者并无咳嗽症状。

(2)咳痰。一般来说，COPD患者咳嗽后多咳出少量黏液性痰，合并感染时痰量增多，常有脓性痰。

(3)气短和呼吸困难。这是COPD的标志性症状，早期仅于劳动或体力活动时出现，以后逐渐加重，以至于日常活动甚至休息时也感到气短。



(4)喘息和胸闷。很多COPD患者尤其是重度COPD患者出现明显的喘息，表现为胸部紧闷感、呼吸费力，通常发生在劳动或体力活动后，许多患者常常等到呼吸严重困难时才求医，而这时病情已经进展到中度以上。

慢性阻塞性肺疾病常见的病因有哪些？

(1)吸烟。是COPD的最主要危险因素，目前为止，吸烟仍被认为是导致COPD的主要诱因。其中，被动吸烟也可能导致呼吸道症状及COPD的发生，孕妇吸烟可能影响胎儿的发育并对胎儿的免疫系统功能有一定影响。

(2)空气污染和化学物质。长期有室内污染，如农村地区烧柴火的人群以及从事的职业有粉尘环境的人群等，都是COPD高危人群。空气中化学气体如氯气、二氧化硫等与COPD的发生有关；烹调时产生的大量油烟和生物燃料产生的烟尘与COPD的发生有关。

(3)感染。呼吸道感染是COPD发病和加剧的另外一个重要因素，儿童时期下呼吸道感染与成年COPD的发生有一定关系。

如何早期发现慢性阻塞性肺疾病？

COPD病程迁延，且反复发作急性加重，严重影响了COPD患者的劳动能力、生活质量。此外，COPD治疗费用高也带给患者极大的痛苦，所以早发现、早诊断、早治疗是COPD防治的关键。COPD的发病初期，患者常无明显不适，国内新近研究发现有32.3%的COPD患者在被诊断出COPD前完全没有症状。如何早期发现COPD呢？采用以下患者自测题有助于早期发现：

- (1)你经常每天咳嗽数次？
- (2)你经常有痰吗？
- (3)你是否比同龄人更容易感觉气短？
- (4)你的年纪是否超过40岁？



(5)你现在是否吸烟,或者你曾经吸烟?

如果有3个以上问题回答“是”,即应向医生咨询,并进行肺功能检查.肺功能检查是慢性阻塞性肺疾病诊断的重要手段,有助于早期诊断COPD,并得到早期治疗。

慢性阻塞性肺疾病都有哪些并发症?

(1)慢性呼吸衰竭。慢性阻塞性肺疾病如果激发感染,可以加重患者呼吸功能不全,出现呼吸衰竭,表现为低氧血症或高碳酸血症,出现缺氧和二氧化碳潴留的现象。

(2)自发性气胸。慢性阻塞性肺疾病的患者往往出现肺大泡,如果有突然加重的呼吸困难,并伴有明显的紫绀,一侧呼吸音明显减低甚至消失,应考虑并发自发性气胸,这时要做X线检查或CT检查。

(3)慢性肺源性心脏病。由于慢性阻塞性肺疾病长期存在,可以导致肺动脉高压、右心室肥厚扩大等,最终导致右心功能不全。

(4)睡眠呼吸障碍。

(5)继发性红细胞增多症。

慢性阻塞性肺疾病的治疗有哪些措施?

1. 早期干预治疗

早期干预中最重要的措施是戒烟。研究证明,任何年龄或烟龄的病人在戒烟后都可有效地减缓肺功能下降的速度。对于吸烟者的戒烟治疗包括健康教育咨询和戒烟药物治疗,戒烟的过程需要一个长期的过程,即使是药物戒烟,其费用也要比治疗吸烟所致健康损害的费用省很多。

2. 药物治疗

治疗慢性阻塞性肺疾病的药物有以下几种:



(1)支气管扩张剂 使用支气管舒张剂应首选吸入疗法，按需使用的药物主要在症状加重时使用，如吸入的 β 受体激动剂；规律使用的药物主要用于控制病情，预防或减少病情急性加重，常用的药物如吸入的M受体阻断剂、茶碱类口服药和 β 受体激动剂与糖皮质激素的联合吸入治疗。使用长效支气管舒张剂较使用短效支气管舒张剂更有效、更方便。常用药物如下：

① β_2 肾上腺素受体激动剂。主要有短效的如沙丁胺醇气雾剂，每次100~200微克（1~2喷），雾化吸入，疗效持续4~5小时，每24小时不超过8~12喷。特布他林气雾剂亦有同样作用。长效的如沙美特罗、福莫特罗吸入剂，疗效持续12小时。

②抗胆碱药。是COPD常用的制剂，主要品种为异丙托溴铵气雾剂，雾化吸入，起效较沙丁胺醇慢，持续6~8小时，每次40~80微克（每喷20微克），每天3~4次。长效抗胆碱药物主要为塞托溴铵吸入剂18微克，每天1次。

③茶碱类。茶碱缓释或控释片0.2克/次，早、晚各一次；氨茶碱0.1克/次，每日3次。

(2)糖皮质激素。对于肺功能差的COPD患者，规律使用糖皮质激素与长效 β_2 肾上腺素受体激动剂的联合剂型，可以增加运动耐力，改善健康状况，部分患者肺功能可以得到改善，但不推荐长期口服糖皮质激素。

3. 祛痰药

对痰不易咳出者可应用。常用药物有盐酸氨溴索30毫克/次，每日3次，或羧甲司坦0.5克/次，每日3次。

4. 长期家庭氧疗

对COPD慢性呼吸衰竭者可提高生活质量和生存率。对血流动力学、运动能力、肺生理和精神状态均会产生有益的影响。长期家庭氧疗的指征：

① $P_aO_2 \leq 55$ 毫米汞柱或 $S_aO_2 \leq 88\%$ ，有或没有高碳酸血症。



② P_aO_2 55~60毫米汞柱，或 S_aO_2 <89%，并有肺动脉高压、心力衰竭水肿或红细胞增多症（血细胞比容>0.55）。一般用鼻导管吸氧，氧流量为1.0~2.0升/分钟，吸氧时间>15小时/天。目的是使患者在静息状态下，达到 P_aO_2 ≥60毫米汞柱和（或）使 S_aO_2 升至90%。

5. 抗生素治疗

当患者呼吸困难加重，咳嗽伴痰量增加、有脓性痰时，应根据患者所在地常见病原菌类型及药物敏感情况积极选用抗生素治疗。

6. 呼吸康复治疗

康复治疗主要包括进行呼吸肌锻炼和体力锻炼，其目的在于减轻症状，改善生活质量。不同严重程度的 COPD 患者均能够从运动锻炼中获益。可在医师的指导下进行缩唇呼吸锻炼、慢步锻炼及太极拳等。

7. 手术治疗

对于极重度 COPD 患者可以考虑外科治疗，包括肺大泡切除、肺减容和肺移植。

8. 疫苗

流感疫苗可以预防 COPD 的急性病情加重，推荐使用含有灭活的或减毒的疫苗，应每年使用一次。此外，肺炎链球菌多糖疫苗也可以降低 COPD 患者肺炎的发生。

慢性阻塞性肺疾病的日常保健应注意什么？

(1) 做好防寒保暖。慢阻肺常因感冒而诱发，所以尤其在寒冷季节患者应做好防寒保暖，以防止感冒。冬季尤其在外出时，注意呼吸道的防护，戴口罩、帽子、围巾。平时多注意漱口，尤其在公众场合或人多聚集的场所回到家中，注意用清水漱口，保持口腔清洁。



(2)适宜的体育锻炼。坚持锻炼身体可提高机体的免疫功能和耐寒能力,如散步、保健操、慢跑、打太极拳等,但活动时间不宜太长,强度不要太大,运动中如感到气短、心悸等不适应立即停止。同时,还应坚持适合自身体力的腹式呼吸锻炼,缓缓地吸气,并加深呼吸幅度,以增强膈肌、腹肌和下胸部肌肉的活动,以改善肺的通气功能。每日早、中、晚各做深呼吸 50 ~ 60 次。

(3)多进食高蛋白、高维生素食品。慢阻肺病人一般有以下特点:一是病程长,反复发作;二是咳嗽、咯痰或气喘;三是多数患者年纪大,体质比较虚弱。反复的咳喘对身体都有不同程度的消耗,尤其是经常咳痰的病人,每天排出很多痰液,少则几十毫升,多则数百毫升,甚至更多。排痰量增多实际上就消耗了体内较多的蛋白质。所以,宜采用高蛋白饮食,可多选用牛奶、禽蛋、瘦肉、鱼及豆制品等营养价值较高的蛋白质,以满足身体需要。要多吃水果和蔬菜,尤其是一些有抗氧化作用的水果、蔬菜,如花椰菜、菠菜、番茄等,对身体都有好处。

维生素 C 能提高人体对传染病及外界有害因素的抵抗力,促进人体内抗体的形成和提高白细胞的吞噬作用。维生素 C 多存在于新鲜蔬菜和水果中,平时应多吃。维生素 A 能维持上皮细胞组织,特别是呼吸道上皮组织的健康,对减轻咳喘症状有一定的帮助。维生素 A 在动物性食品中含量最丰富,如肝、肾、蛋黄等。同时,还可选用具有健脾、补肾、益肺、理气、止咳、祛痰的食物,如梨、枇杷、柑橘、大枣、百合、莲子、白木耳、核桃、蜂蜜等。这些食物有助于症状的缓解,可作为慢阻肺病人的辅助治疗食品,应经常搭配食用。另外,还应适当多饮水,稀释痰液,以利排痰。

(4)严禁烟酒。烟草中的有害成分及毒性物质,能损伤支气管上皮细胞及纤毛的功能,使其清除功能减弱,有利于细菌的生长繁殖,而诱发感染,加重病情。酒内含有乙醇,而乙醇能使细小支气管扩张,呼吸道黏膜充血、水肿和分泌物增多,直接影响气体交换,所以奉劝慢阻肺病人一定要忌酒。