

北京协和医院老年医学科医生



告诉您

社区老年人 疾病预防及健康 管理手册



刘晓红 葛楠 主编

-62

1

4



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

本书获得北京市科委科研项目基金支持

项目编号: D121100004912002



北京协和医院老年医学科医生 告诉您



社区老年人 疾病预防及健康 管理手册

刘晓红 葛楠 主编



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

社区老年人疾病预防及健康管理手册 / 刘晓红, 葛楠主编.

—北京: 知识产权出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5130-3065-6

I. ①社… II. ①刘… ②葛… III. ①老年病—防治—手册

IV. ①R592-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第232263号

内容提要

本书由北京协和医院老年医学科总结多年经验, 针对社区老年居民及其家人而编写, 深入浅出地介绍了健康生活方式、健康管理、常见慢性疾病和老年综合征的预防, 以及居家安全等内容。本书介绍的方法可以现学现用, 方便查阅, 是维护老年人健康的实用性手册。

责任编辑: 段红梅

责任校对: 董志英

装帧设计: 智兴设计室·索晓青

责任出版: 刘译文

社区老年人疾病预防及健康管理手册

刘晓红 葛楠 主编

出版发行: 知识产权出版社 有限责任公司 网 址: <http://www.ipph.cn>

社 址: 北京市海淀区马甸南村1号 邮 编: 100088

责编电话: 010-82000860 转 8119

责编邮箱: duanhongmei@cnipr.com

发行电话: 010-82000860 转 8101/8102

发行传真: 010-82000893/82005070/82000270

印 刷: 北京科信印刷有限公司

经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张: 4.875

版 次: 2014年10月第1版

印 次: 2014年10月第1次印刷

字 数: 100千字

定 价: 20.00元

ISBN 978-7-5130-3065-6

出版版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

本书编委会

主 编：刘晓红 葛 楠

副主编：曲 璇

主 审：金云峰

编写委员会成员：

葛 楠 曲 璇 王秋梅 康 琳 曾 平
(北京协和医院 老年医学科)

闫雪莲
(北京协和医院 药剂科)

高秋云
(青松居家康复护理服务机构)

陶晓春
(中国石油天然气集团公司中心医院 保健与老年医学科)

金 鑫
(大连市友谊医院 老年病科)

顾辨辨
(安徽省立医院 干部病房)

金云峰 李奋超
(北京和润国际健康管理中心)

统 稿：葛 楠

前言

我国已经进入了老龄化社会。尽管我国的人均期望寿命延长了，但是大约有 20 年是在病痛和功能依赖中度过的，约七成老人至少患有三种慢性疾病，空巢老人约占半数。保持老年人的健康、提高老年人的生活质量就变得越来越重要。

在养老方式中，居家养老成为主流，约占 90%。本书专为社区老年居民及其家人编写，深入浅出地介绍了健康生活方式、健康管理、常见慢性疾病和老年综合症的预防，以及居家安全等内容。本书介绍的方法可以现学现用，方便查阅，是维护老年人健康的实用性手册。

本书由北京协和医院老年医学科总结多年经验倾力编写而成。北京协和医院老年医学科是在美国中华医学基金会的支持下，与美国约翰·霍普金斯医学院老年医学科合作建立的，培养了一支老年医学多学科团队，是国内领先的老年医学科临床、教学和研究机构，曾出版了供医务人员参考的《老年医学速查手册》。

本书的出版得到了北京和润国际健康管理中心和乐普（北京）医疗器械股份有限公司的大力支持，在此表示衷心的感谢！

愿所有老年人都有一个健康幸福的晚年。

刘晓红 葛楠

2014 年 9 月 24 日

目 录

前言

第一章 老年人常见疾病	1
糖尿病	3
高脂血症	10
高血压	16
脑卒中(脑中风)	23
冠心病	29
痛风	36
骨质疏松症	41
第二章 老年综合征	47
跌倒	49
便秘	54
尿失禁	58
衰弱	63
肌少症	66
痴呆	70
抑郁	75
营养不良	78
疼痛	83

听力减退	86
视力下降	89
第三章 老年人健康管理	95
老年人患病特点	97
疾病的筛查与预防	100
健康生活方式	103
多重用药	108
看病前的准备	111
生前预嘱	113
第四章 老年人安全照护	121
家庭环境安全	123
噎食的预防及处理	124
旅行安全	127
健康过年	130
预防中暑	132
冬季安全	135
居家防火灾	138
健康智能监护	140
照护者的自我调整	146

第一章

老年人常见疾病





糖尿病

目前，我国糖尿病患者已近1亿，并且与“糖尿病”仅有一线之隔的“糖尿病前期”人群也有近1.5亿之多，中国已成为糖尿病第一大国。然而，我们对糖尿病及糖尿病并发症的认知率却很低，有约70%的糖尿病患者因没有得到及时确诊而贻误病情。



什么是糖尿病？

糖尿病是一组由于胰岛素分泌缺陷或胰岛素作用障碍所致的以高血糖为特征的代谢性疾病。简单地说，糖尿病是身体不能充分利用糖的一种疾病。

正常情况下，人体各个器官依靠“葡萄糖”提供的能量才能正常运转。如果我们把人体比作“汽车”，血糖犹如“汽油”，正常情况下，人体可自动双向调节血糖，从而使血糖（汽油）保持平衡。但是，“油箱”里的“油”（血糖）如果天天满箱，并且汽车（人体）又不运转，会导致其超过正常的限度，引起糖尿病的发生。

怎样觉察自己是否患了糖尿病？

“三多一少”是多数糖尿病患者的早期症状，即多饮、多尿、多食、体重减少。

如饥饿、口渴、小便次数增多，虽然饭量增加，可是体重却不断下降。如果出现这些症状时，应立即去看内分泌科医生，测试空腹血糖或餐后血糖值后再予以确诊。



糖尿病的类型与病因

(1) 1型糖尿病：人体胰岛素分泌缺乏

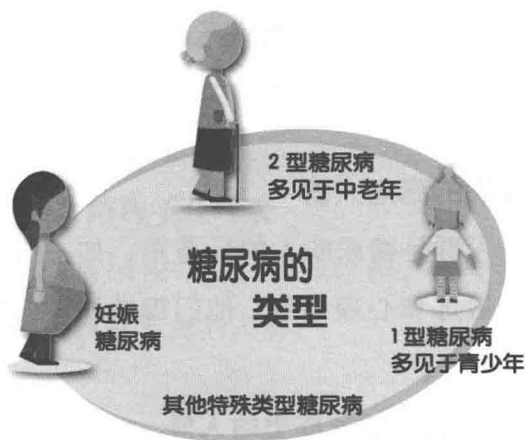
每顿饭后，胰岛素可以帮助机体把葡萄糖运送到不同的部位存储（肌肉、肝脏等），使血糖水平在合理的范围内；但如果天天加班，胰岛素累倒了，或者发生意外，从此就没有“搬运工”，就可能引起血糖的升高。

1 型糖尿病多发生于青少年，因胰岛素分泌缺乏，必须依赖外源性胰岛素补充来维持生命。

（2）2 型糖尿病：机体对胰岛素不敏感

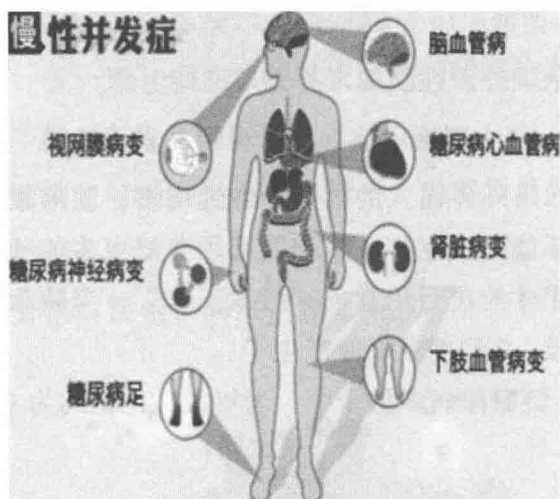
如果外界输入的葡萄糖继续增多，胰岛素天天加班也不能完成工作，或胰腺必须分泌更多的胰岛素到血液中才能进行正常的“搬运工作”，当胰腺被拖垮的时候，2 型糖尿病便产生了。

2 型糖尿病多见于中、老年人，比例约为 95%。



🏥 糖尿病有哪些危害？

糖尿病本身并不可怕，但糖尿病所导致的合并症却十分危险。如果血糖没有得到良好控制，会出现脑、心脏、神经、眼、肾脏等并发症，其后果往往是致残，严重者还会有生命危险。



糖尿病的慢性并发症

糖尿病的高危人群

高危人群是糖尿病人的后备军，如不进行饮食控制、体育锻炼和心理调节，他们得糖尿病的机会要比其他人大得多。

（1）有糖尿病家族史的人群

糖尿病会遗传吗？答案是肯定的。无论是1型糖尿病，还是2型糖尿病都有明显的遗传倾向。但是，如果糖尿病患者的子女能够注意节食、减肥及运动，则不易发生糖尿病，否则就容易出现糖尿病。

（2）肥胖者，特别是腹部较突出者

特别是体重指数 (BMI) > 25 者，以及体型是向

心性肥胖的人群。肥胖者糖尿病患病率为非肥胖者的3~5倍。

(3) 曾有血糖升高的病史人群

体检时或无意中发现空腹血糖值高于正常，或有妊娠期糖尿病的患者。

(4) 缺少运动者

长期从事脑力劳动，缺乏运动的人群。

(5) 高血压、高血脂及吸烟者

有高血压病史或血压高于 140 / 90mmHg 者；

有高血脂症的患者，但未饮食控制及药物治疗者；

长期吸烟的人群。

(6) 膳食结构不合理者

高热量饮食结构，如：喜欢吃肉，蔬菜摄入少，喜欢高热量饮料及零食的人群。



糖尿病的防治

糖尿病的治疗不是单一的治疗，而是综合的治疗。目前，在糖尿病的防治策略上，主要从饮食干预、合理运动、药物治疗、自我监测四个方面进行管理和治疗。

(1) 饮食干预：合理的饮食结构

每位病人自确诊之日起，就应合理安排饮食：

膳食安排是糖尿病治疗过程中一项重要内容。根

据病人的标准体重和劳动强度，制定其每日所需的总热量。总热量中的 50%～55% 应来自碳水化合物，主要由粮食提供；15%～20% 由蛋白质提供；其余 25%～35% 的热量应由脂肪提供，包括烹调油。

糖尿病病人宜少量多餐，可以减少餐后高血糖，有助于血糖的平稳控制。

尽量选用富含纤维素的谷类、菜类，少食脂肪多、胆固醇多的各种动物油脂、动物内脏、奶酪，避免食用含糖量过高的糖果、饮料和蜂蜜。零食也应算在总热量内。

（2）合理运动

对糖尿病患者来说，饮食治疗、体育锻炼同药物治疗一样，对于有效地控制血糖、稳定病情、减少并发症有着重要的意义。

适宜的运动可以使病人血糖下降，同时还可促进脂肪代谢，减少并发症。但要记住，运动要量力而行，循序渐进，持之以恒，避免激烈运动、空腹运动，如有急性感染应暂停运动。

一般每日运动一到三次，每次 20～30 分钟。

（3）药物治疗

何时进行药物治疗由医生根据患者的情况进行决定，并制订治疗方案。患者可就诊综合医院的内分泌科或老年科。

(4) 自我监测

① 血糖监测：定期进行空腹血糖和餐后两小时血糖的监测，如果有任何不适症状，如饥饿感、心慌、出汗、胸闷、气短、头晕、头胀等，即可进行血糖的监测。

② 血脂检查：定期检查血脂，因为很多糖尿病患者许多并发症都是在高脂血症的基础上发展。因此，控制好血脂同样重要。

③ 眼底检查：糖尿病主要损害视网膜的微小血管，患者一旦有眼部自觉症状，往往已经错过治疗的最佳时间，所以建议应在半年至一年检查一次眼底。

④ 通过多种方式把血糖控制在正常范围内，减少其并发症。

(康琳)



高脂血症

在得知自己有冠心病、高血压时，不少人会紧张；但听说自己血脂高时，很多人都不当回事。

实际上，血脂异常是冠心病、心肌梗死和缺血性脑卒中等心脑血管病的重要危险因素。所以大家一定要重视血脂问题。

我国血脂异常人群已达到 1.6 亿，而血脂控制达标率仅为 26.5%。

高胆固醇血症通常没有任何症状，有的人即使知道自己的血脂高也不治疗，很多人直到发生心肌梗死或脑梗塞时，才发现自己患有高胆固醇血症；还有些人在装上支架，或做了心脏搭桥手术后，才后悔为什么当初没有坚持降胆固醇治疗。



高血脂是双重“杀手”：冠心病和缺血性脑卒中增加

① 近几十年，中国人民终于告别了凭票吃鸡蛋和肉的年代，大家可以放开吃，高胆固醇的食物吃多了，而缺少运动，血脂的升高是缺血性心血管疾病增加的主要原因之一。